رابطهٔ بین والدین وکودکان

راه حلهای جدید برای مسائل قدیمی

چاپ بیست و سوم

نوشتهٔ دکتر هایم جی. گینات

فهرست مطالب

مقدمهٔ مترجم

کتابی که هم‌اکنون دردست دارید، یکی از چهار کتابی است که دکترگینات درزمینهٔ تعلیم و تربیت کودك به رشتهٔ تحریر درآورده است. شیوه ای که دکترگینات درپیش می گیرد، درك و فهم مطالب را بسیار آسان می‌سازد. وی از تئوریهای پیچیده و تخصصی بکلی پرهیز کرده و با ساده نویسی، ارتباطی مستقیم باخواننده برقرار می کند. ارائهٔ مفاهیم علمی به زبان ساده و قابل فهم، درواقع، یك نوع آشتی دادن دانش تخصصی با افراد غیر متخصص است، و دکترگینات بخوبی از عهدهٔ این کار برآمده است. علاوه بر امتیاز ساده نویسی، می توان از بکارگیری مثالهای زنده در این کتاب نام برد. نویسنده هرگز مثالی ارائه نمی‌دهد که خواننده با آن نامأنوس باشد. هر مثالی که آورده می شود، به دور از زندگی واقعی نیست. مثالها همه به مواردی اشاره می کنند که پدران و مادران هر روز با آنها سروکار دارند. گویی دکترگینات گفتگوهای هر روزهٔ خانواده ها را ثبت و آنها را اصلاح کرده و پس از تبدیل به یك گفتگوی صحیح و اصولی، آن را پیش روی خواننده قرارداده است. خواننده بآسانی درمی یابد که رفتار غلط کدام است و رفتار صحیح کدام. و چون این درك بی آنکه مشکلی درکار باشد، صورت می گیرد، درنتیجه اصل مطلب به‌طور کامل به ذهن خواننده انتقال می یابد. اما این توانایی در ارائهٔ مثالهای زنده و واقعی از کجاناشی می شود؟ مسلماً از تماس نویسنده با موارد زنده و واقعی؛ چنانکه درمقدمهٔ کتاب به این مورد اشاره شده است:

«نویسنده، در طول پانزده سال اخیر، به طور انفرادی و یا به طور گروهی باوالدین و کودکان کارکرده و نیز در راهنمایی و روان درمانی آنان فعالیتهایی صورت داده است. کتاب حاضر حاصل این تجربهٔ پانزده ساله است.»

بدین ترتیب، مطابقت آنچه که دراین کتاب بیان شده است با آنچه که در زندگی واقعی وجود دارد، سبب گشته تا خواننده به نویسنده اعتماد کند و واهمه ای از بکارگیری راه حلها نداشته باشد. چه بسا خوانندگانی که با مطالعهٔ فصلهای این کتاب پیش خود گفته اند: «راست می گوید، عیناً همین طور است. برای خود من هم اتفاق افتاده».

دکتر گینات این شیوهٔ خاص نگارش را در دو کتاب «رابطهٔ بین والدین و نوجوانان»[1] و «رابطهٔ بین معلم و کودک»[2] نیز درپیش گرفته است. وی در «رابطهٔ بین معلم و کودک»، مطالب مورد نظر خود را با ظرافت و شوخ طبعی نگاشته است و آن را از حکایت، داستان و دیالوگ‌های مؤثر سرشار ساخته است. دریك کلام باید گفت که دکتر گینات درنگارش کتب روانشناسی خود، از آن لحن «خشك» علمی بکلی پرهیز می کند.

دربرخی از صفحات این کتاب، همچنین می توان به وسعت افکار نویسنده پی برد. وی در فصل حسادت، این مسئله روانشناختی را به دورترین تاریخ بشری می برد و آن را در رابطهٔ بین هابیل و قابیل مطرح می سازد؛ یا درفصل هشتم، دربحث پیرامون ترس و نگرانی کودکان، به یك شاهکار ادبی از «جان اشتینبك»[3] اشاره می کند و مثالی از آن می آورد.

این کتاب تا آن حد توفیق یافت که به ۱۸ زبان زندهٔ دنیا ترجمه شد و به مدت بیش از یك سال پرفروش ترین کتاب بود.

با درنظر گرفتن این موارد، و با پی بردن به تأثیر مفیدی که آثار این نویسنده می تواند دربهبود بخشیدن به وضع تعلیم و تربیت فرزندان این مرز و بوم ایجاد کند، برآن شدم تا گام دراین راه نهم که شاید خدمتی کرده باشم. از طرفی، استقبال بی نظیر خوانندگان مجلهٔ اطلاعات علمی از این کتاب، مرا مصمم تر و گامهایم را استوارتر ساخت. اینك، بسی خرسندم که این کار را به پایان برده ام؛ و بسی خرسندتر خواهم بود که ببینم کودکان این مرزوبوم کمتر از پیش دچار بدرفتاری های ناشی از جهل و ناآگاهی می شوند. از صمیم قلب آرزومندم تمام آن کسانی که به نحوی درراه انسانیت و خدمت به میهن تلاش می کنند، بیش از پیش موفق باشند.

در پایان، لازم می دانم از مسئولان محترم مجلهٔ اطلاعات علمی که در چاپ این کتاب بصورت مقالات دنباله‌دار همت گماردند، تشکر کنم.

همچنین، از آقایان مهدی افشار و دکتر علی مرتضویان به خاطر راهنماییهای ارزنده شان بی نهایت سپاسگزارم.

سیاوش سرتیپی ــ شهریور ۱۳۶۸

---

1. Between Parent and Teenager.

۲. «Teacher and Child» این کتاب به قلم اینجانب بزودی در دسترس خوانندگان قرار خواهد گرفت.

3. John Steinbeck.

پیشگفتار نویسنده

هیچ پدری به هنگام صبح بیدار نمی شود تا زندگی فرزندش را تیره سازد. هیچ مادری با خود نمی گوید: «امروز اگر فرصتی پیش آید برسر بچّه ام داد خواهم زد، از او ایراد خواهم گرفت، یا او را تحقیر خواهم کرد.» برعکس، بسیاری از مادرها در آغاز روز چنین تصمیم می گیرند: «امروز روزی صلح آمیز و پر از صفا و صمیمیت خواهد بود. نه داد و فریادی خواهد بود، نه بگومگویی و نه زدو خوردی.» با وجود این، علی رغم نیات و مقاصد خوب، جنگ ناخواسته باردیگر در می گیرد و ما باردیگر درمی یابیم که سخنانی ناخواسته برزبان آورده ایم و با لحنی حرف زده ایم که دوست نداشتیم.

همهٔ والدین خواستار خوشبختی و رفاه و امنیت کودکانشان هستند. هیچکس عمداً کودکش را ترسو، کمرو، سهل انگار، یا بی نزاکت بار نمی آورد. با این حال، بسیاری از کودکان در مرحلهٔ رشدشان خصوصیاتی نامطلوب کسب می کنند و از داشتن احساس اطمینان و امنیت باز می مانند و نمی توانند برای خودشان و برای دیگران احترامی قایل شوند. ما می خواهیم کودکان مؤدب باشند، اما آنها بی ادب می شوند؛ می خواهیم مرتب و پاکیزه باشند، امّا درهم و برهم و شلخته می شوند؛ می خواهیم اعتماد به نفس داشته باشند، اما نامطمئن بار می آیند؛ می خواهیم شاد و خرّم باشند، اما می بینیم که نیستند.

هدف از نگارش این کتاب کمک به والدین است تا اهدافی را که در مورد کودکانشان دارند بشناسند و روشهایی برای جامهٔ عمل پوشاندن به این اهداف بدست آورند. والدین با مشکلات معیّنی روبرو می شوند که برای از میان برداشتن این مشکلات راهها و روشهای ویژه ای وجود دارد؛ پند و اندرزهای پیش پا افتاده و قدیمی هیچ کمکی به والدین نمی کنند، پند و اندرزهایی همچون:

«بچه ات را بیشتر دوست داشته باش»، «بیشتر به او توجّه نشان بده» و «فرصت بیشتری به او بده».

نویسنده، در طول پانزده سال اخیر، به طور انفرادی و به طور گروهی با والدین و کودکان کار کرده و نیز در راهنمایی و روان درمانی آنان فعالیتهایی صورت داده است. کتاب حاضر حاصل این تجربهٔ پانزده ساله است. این کتاب راهنمایی عملی است: برای فایق آمدن بر وضعیتهای روزانه و مشکلات روانی مربوط به والدین و کودکان؛ کتاب، اظهار نظرهایی معین و راه حلهایی ممتاز ارائه می کند؛ درعین حال که پند و اندرزهایی بخصوص به خواننده می دهد، اصولی اساسی و بنیادی را نیز برای راهنمایی والدین در کسب احترام متقابل و رعایت شئون در زندگی با کودکان مطرح می کند.

فصل اوّل

گفتگو با کودکان

سؤالات کودکان و معانی پنهان این سؤالات

گفتگو با کودکان هنری خاصّ است که اصول و مفاهیم ویژهٔ خود را دارد. کودکان وقتی با کسی ارتباط برقرار می کنند، عمدتاً آنچه را که واقعاً درنظر دارند، بیان نمی کنند. پیامهای کودکان غالباً جنبهٔ رمزی دارد که برای درك این پیامها بایستی این جنبهٔ رمز را درك کرد و کشف رمز انجام داد.

«اَندی»[1] دهساله از پدرش پرسید: «بابا، در هارلم[2] چند تا بچّهٔ بی سرپرست هست؟» پدر «اَندی» که فردی روشنفکر و شیمیدان است، از اینکه دید فرزندش نسبت به مشکلات اجتماعی علاقه نشان می‌دهد خوشحال شد و پس از یك سخنرانی مفصّل دربارهٔ این موضوع، به صورت پسرش نظری انداخت. ولی «اَندی» دلش راضی نشد و باز دربارهٔ آن موضوع سؤال کرد: «بابا، در شهر نیویورك چند تا بچّهٔ بی سرپرست هست؟» «در آمریکا چند تا؟» «در اروپا؟» «در دنیا؟»

پدر «اَندی» سرانجام متوجّه شد که پسرش دغدغه ای دربارهٔ یك مشکل اجتماعی ندارد، بلکه علاقهٔ او نسبت بدین مسئله بیشتر از یك جنبهٔ فردی و غیر همگانی برخوردار است. «اَندی» از این بیشتر وحشت داشت که مبادا خود وی هم یکی از آن بچه های بی سرپرست بشود و احساس

1. Andy
2. Harlem

همدردی نسبت به آن بچّه‌های بی سرپرست کمتر باعث سؤالش بود. او علاقه‌ای به دانستن تعداد بچّه‌های بی سرپرست نداشت، بلکه می‌خواست از طرف پدر اطمینان حاصل کند که او را تنها رها نخواهند کرد.

در موردی دیگر، «بروس»[3] پنجساله در حالی که به همراه مادرش برای اولین بار از کودکستانی دیدار می‌کرد، نظری به نقاشیهای روی دیوار انداخت و به صدای بلند پرسید: «این نقاشیهای بدترکیب را چه کسی کشیده، هان؟»

مادر خجالت کشید؛ نگاهی سرزنش‌آمیز به پسرش کرد و فوراً گفت: «درست نیست که آدم بگوید نقاشّیهای به این قشنگی زشت هستند.»

مربی کودکستان که به مفهوم اصلی سؤال «بروس» پی‌برده بود، لبخندی زد و گفت: «تو اینجا مجبور نیستی نقاشیهای قشنگ بکشی. اگر دوست داری، می‌توانی نقّاشیهای بدترکیب هم بکشی.» لبخندی از رضایت بر چهرهٔ «بروس» نمایان شد، چرا که برای این سؤال پنهانی خود که «اگر پسری خوب نقّاشی نکند چکارش می‌کنند؟» جوابی یافته بود.

سپس «بروس» ماشین آتش نشانی اسباب بازی‌ای را برداشت و ریاکارانه و خودبینانه پرسید: «چه کسی این ماشین آتش‌نشانی را شکسته؟» مادرش پاسخ داد: «آخر تو که اینجا کسی را نمی‌شناسی، پس چه فرقی به حالت می‌کند که بدانی چه کسی این کار را کرد؟»

«بروس» براستی علاقه‌ای به دانستن اسامی نداشت. او می‌خواست بداند با پسرانی که اسباب بازیها را می‌شکنند، چگونه رفتار می‌شود. مربی که متوجهٔ منظور اصلی «بروس» شده بود جواب مناسبی به او داد: «اسباب بازیها را برای بازی ساخته‌اند و گاهی وقتها هم می‌شود که این اسباب بازیها بشکنند. از این اتّفاقها پیش می‌آید.»

«بروس» که راضی بنظر می‌رسید و مهارتش درگفتگو، اطلاعات لازم را در اختیارش قرار داده بود با خود گفت: «این خانم معلم زن خوبی است؛ زود عصبانی نمی‌شود، حتّی اگر نقّاشی زشت از آب دربیاید یا اسباب بازی بشکنند. پس من نباید ترسی از او داشته باشم. اینجا جای قابل اطمینانی برای ماندن است.» «بروس» برای مادرش دست تکان داد و خداحافظی کرد، و بعد به طرف مربی کودکستان رفت تا اولین روزش را در کودکستان شروع کند.

«کارول»[4] دوازده ساله مضطرب و گریان بود، زیرا عموزادهٔ محبوبش پس از آنکه تابستان را با او بسر برده بود، حالا به خانه‌اش باز می‌گشت.

«کارول» (با چشمانی اشکبار): «سوزی دارد می‌رود و من باز هم تنها خواهم بود.»

مادر: «دوست دیگری پیدا خواهی کرد.»

---

3. Bruce

4. Carol

«کارول»: «نه، من خیلی تنها خواهم بود، خیلی.»
مادر: «چند روز که بگذرد فراموش می کنی و باز می شود مثل سابق. تو فقط صبر بکن.»
«کارول»: «اوه، مامان!» (هق هق می گرید.)
مادر: «تو مگر بچّه ای، دختر. تو دوازده سال داری و حالا مثل یك نی نی کوچولو گریه می کنی. وای وای وای!»

آنگاه «کارول» نگاهی سرد و بی‌روح به مادر کرد و به اتاقش گریخت و در را هم پشت سرخودش بست. این پیشامد باید پایانی خوشتر ازاین می‌داشت. با احساس کودك برخوردی جدی باید کرد، حتّی اگر خود موقعیت، آنچنان که باید جدی نباشد. از دید مادر، جدایی پس از تعطیلات شاید بحرانی و مهم بحساب نیاید و نیازی به گریه کردن هم نداشته باشد، اما با این حال، واکنش او در برابر دخترش نمی بایست خالی از همدردی بود. مادر می توانست به خودش بگوید: «دخترم کارول غمگین و تحت فشار است، من اگر به او نشان بدهم که از علت ناراحتی و غمگین بودنش خبر دارم، می توانم بهترین کمك را به او بکنم.» وی می توانست یکی از جملات زیر یا همهٔ آنها را به دخترش بگوید:

«بدون سوزی[۵] تنها خواهی بود.»
«تو همین الآن هم دلت برایش تنگ شده است.»
«شما که این همه به هم خو گرفته اید، سخت است که از هم دور باشید.»
«سوزی که اینجا نیست لابد به نظرت می آید که خانه چیزی را کم دارد.»

این نوع پاسخها باعث خواهد شد که رابطه ای صمیمی و نزدیك[۶] بین مادر و کودك ایجاد شود.

وقتی کودك احساس کند که او را درك می کنند، تنهایی و لطمهٔ روحی اش محو خواهد شد. و از طرفی، عشق و علاقهٔ کودك نسبت به مادرش زیادتر خواهد شد، زیرا مادر او را درك می کند. برای روان ضربدیده[۷] کودك، همدردی مادر در حکم یك نوع مرهم عاطفی است.

گفتگوهای بی حاصل

گفتگوهایی که والدین با کودکان دارند باعث یأس و نومیدی والدین می شوند، زیرا هیچ نتیجه ای از این صحبتها حاصل نمی‌شود، چنانکه در گفتگوی زیر بخوبی نمایان است:
«کجا رفتی؟»

---
5. Susie
6. intimacy
7. Bruised ego

«بیرون.»

«چکار کردی؟»

«هیچ کار.»

والدینی که سعی می کنند منطقی باشند، بزودی پی می برند که این کار تاچه اندازه می تواند دشوار و طاقت فرسا باشد. چنانکه مادری می گفت: «سعی می کنم با کودکم منطقی رفتار کنم اما کاسهٔ صبرم لبریز می شود و از کوره بدر می روم. به حرفهایم توجه نمی کند. فقط باید جیغ بکشم تا صدایم را بشنود و حرفم را گوش کند. امان از دست این بچه!»

کودکان در گفتگو با والدین غالباً مقاومت نشان می دهند. آنها از اینکه کسی بیاید و دائماً نصیحتشان کند و ازشان ایراد بگیرد و مرتب تذکر بدهد، نفرت دارند. آنها احساس می کنند که والدین آدمهای پرحرفی هستند. «دیوید»[8] هشت ساله به مادرش می گوید: «مامان، چرا هر وقت که سؤال کوچکی از شما می کنم، جواب دراز و بی انتهایی تحویلم می دهید؟» وی رازش را با دوستانش درمیان می گذارد و می گوید: «به مادرم هیچ چیز نمی گویم، هیچ چیز. کافی است سرصحبت را با او باز کنم و آنوقت با آن نطقهای طولانی خودش وقت بازی کردن مرا هدر دهد.»

اگر کسی مشتاقانه نظاره گر گفتگوی بین یك مادر و فرزند باشد و به حرفهایشان گوش دهد با کمال تعجّب متوجّه خواهد شد که هریك از آنان تاچه اندازه کم به حرفهای یکدیگر توجه می کنند. این گفتگو به دو تك گفتار[9] می ماند: یك تك گفتار از انتقاد و دستورالعمل ها تشکیل می یابد و دیگری از عدم پذیرشها و دلیل تراشیها. نمایش غم انگیز چنین «ارتباطی»، ناشی از عدم عشق و علاقه نیست، بلکه ازعدم احترام سرچشمه می گیرد؛ و بوجود آمدن این نمایش غم انگیز به دلیل نبود هوش و ذکاوت هم نیست، بلکه به خاطر نبود مهارت است.

برای آنکه ارتباط ما با کودکان نامفهوم نباشد و معانی و مفاهیمی در خود داشته باشد، طرز تکلّم روزمرهٔ ما صرفاً کافی نیست. به منظور اینکه بتوانیم هم به کودکان برسیم و هم از یأس و نومیدی والدین بکاهیم، به روش جدیدی در برقراری ارتباط با کودکان نیاز داریم، که شامل راههای جدیدی برای گفتگو با کودکان هم می شود.

روش جدید برقراری ارتباط با کودکان

اساس روش جدید برقراری ارتباط با کودکان را دو چیز تشکیل می دهد: احترام و مهارت: این روش جدید مستلزم این است که (الف) پیامها نباید به حسّ احترام کودك لطمه ای وارد

8. David

9. monologue

سازند، همان گونه که به حسّ احترام والدین نباید لطمه بزنند و (ب) ابتدا بایستی تفاهمی متقابل بین والدین و کودك ایجاد شود و فقط پس از ایجاد این تفاهم است که پند و اندرز، راهنمایی و آموزش مطرح می‌شود.

«اریك»[۱۰] نهٔ ساله با حالتی بسیار عصبانی به خانه آمد، زیرا قرار بود با همکلاسیهایش دسته جمعی به پیك نیك بروند که بارندگی برنامه را بهم زده بود. مادر تصمیم گرفت به روشی جدید گفتگو کند. او از بکارگیری جملات پیش پاافتاده که قبلاً فقط وضع را ناهنجارتر کرده بودند، خودداری کرد. جملاتی همچون: «گریه کردن برای برنامهٔ پیك نیك بهم خورده هیچ دردی را دوا نمی‌کند.»؛ «روزهای دیگری هم برای خوشی و تفریح هست.»؛ «تو که می‌دانی بارندگی تقصیر من نبوده، پس چرا از دست من عصبانی هستی؟»

مادر «اریك» با خودش گفت: «پسرم از اینکه نتوانسته به پیك نیك برود، ناراحت و مأیوس شده. پسرم می‌خواهد با ابراز خشم نسبت به من، در این بداقبالی مرا هم شریك کند و تسکین یابد. به او حق می‌دهم که این طور ناراحت باشد. اگر احساساتش را درك کنم و به این احساسات احترام بگذارم، بهترین کمك را به او کرده ام.» او به «اریك» گفت:

مادر: «خیلی ناامید به نظر می‌رسی.»

«اریك»: «بله، همین طور است.»

مادر: «تو خیلی دلت می‌خواست به این پیك نیك بروی؟»

«اریك»: «البته که دوست داشتم.»

مادر: «همه چیز آماده بود که این باران لعنتی بارید.»

«اریك»: «بله درست همین طور شد.»

لحظه ای سکوت برقرار شد و سپس «اریك» گفت:

«اشکالی ندارد مامان، حتماً که نباید امروز به پیك نیك می‌رفتم، باز هم فرصت می‌شود.»

حالت عصبانی «اریك» ظاهراً از بین رفته بود و او باقی بعدازظهر در کارها کمك کرد. معمولاً هربار که «اریك» به خانه می آمد همهٔ اعضای خانواده را غم و غصه فرا می‌گرفت. او دیر یا زود با یکی از آنها دعوا براه می انداخت و خلاصه همهٔ اعضای خانواده را اذیت می کرد و این جار وجنجال پایان نمی‌پذیرفت تا اینکه سرانجام شب دیروقت به خواب می‌رفت و سروصدا می‌خوابید.

چه چیز خاصّی در این برخورد جدید وجود دارد و اجزای سازنده و یاری کنندهٔ این برخورد چیست؟

وقتی کودك در اوج احساسات شدید خود قرار دارد گوشش به کسی بدهکار نیست. او

10. Eric

نمی تواند پندواندرز یا سخنان تسلّی بخش یا انتقاد سازنده را بپذیرد. او از ما می خواهد که درکش کنیم و آنچه را که در آن لحظهٔ بخصوص از درونش می گذرد، احساس نماییم. علاوه بر این، او می خواهد بدون اینکه مجبور باشد تمام تجربیات درونی اش را برایمان بازگو کند، مورد درك ما واقع شود. در واقع این یك نوع بازی است که او دراین بازی فقط اندکی از احساسش را برای ما آشکار می کند و محتاج آن است که باقی را خودمان حدس بزنیم.

وقتی کودك به ما می گوید: «آقا معلّم کتکم زد»، نباید از او بخواهیم که جزئیات تنبیه را هم برای ما توصیف کند. و نیز نیازی نیست که بپرسیم «چکار کردی که کتك خوردی؟ حتماً کاری کرده بودی که معلّم کتکت زد. بگو ببینم چکار کردی؟» حتّی نباید بگوییم: «اوه، متأسفم.» ما باید به کودکی که تنبیه شده است نشان بدهیم که می فهمیم متحّمل چه درد و خجلتی شده است و از احساسات انتقام جویانه‌اش آگاهیم. چگونه می‌توانیم بفهمیم که او چه احساسی دارد؟ به او نگاه می‌کنیم و به گفتارش گوش می‌دهیم و همچنین از تجربه‌های عاطفی خودمان استفاده می‌کنیم. ما می‌دانیم کودکی که درمیان جمعی از همسن و سالان خود خجل شده است، حالا چگونه باید احساس کند. بدین جهت، بایستی طوری حرف بزنیم که کودك بداند ما ازحالی که داشته است آگاه و باخبریم. هریك از جمله‌های زیر می‌تواند مفید واقع شود:

«حتماً وضع خیلی خجالت آوری بوده است.»

«این وضع حتماً تو را عصبانی کرده است.»

«حتماً در آن لحظه از معلمت نفرت داشتی.»

«لابد احساساتت را بدجوری جریحه‌دار کرده است.»

«امروز روز بدی برایت بود.»

وقتی به کودك بگوییم: «این احساسی که داری خوب نیست»، و یا او را متقاعد کنیم که او «هیچ دلیلی برای احساس خود ندارد»، نخواهیم توانست احساس ناراحتی شدید او را از میان ببریم. ممنوع اعلام کردن بیان احساس ناراحتی شدید این احساس را از بین نمی برد؛ زمانی از شدت این احساس ناراحتی شدید کاسته می شود و زمانی آزاردهندگی اش را از دست می دهد که والدین این احساس کودکشان را با حس تفاهم و همدردی بپذیرند و آن را انکار نکنند.

اظهار فوق نه تنها در مورد کودکان صادق است بلکه در مورد بزرگسالان نیز مصداق دارد. برای تایید این امر، گفتگوی زیر آورده شده است. این گفتگو[11] میان رهبر یك گروه مشاورهٔ والدین و سه تن از مادران صورت گرفته است:

رهبر گروه: «صبح روزی را در نظر بگیرید که گویی همه چیز غلط از آب در می آید و هیچ

11. Haim G. Ginott, «Group Psychotherapy with Children» (New york: McGraw-Hill Book Co., 1961), PP. 180-182.

کاری درست انجام نمی‌شود. از یك طرف تلفن زنگ می‌زند و از طرف دیگر، بچّه گریه می‌کند، و قبل از اینکه متوجّه بشوید و بتوانید کاری بکنید می‌بینید که نان برشته[12] سوخته است. شوهرتان نگاهی به دستگاه نان برشته کن[13] کرده و می‌گوید: «ای دادبیداد! بالاخره کی خواهی توانست نان برشته درست کنی؟!» در این هنگام، واکنش شما چیست؟

خانم الف: «دستگاه را پرت می‌کنم و می‌زنم تو کلّه‌اش.»

خانم ب: «به او می‌گویم: حضرت آقا لطف کنند و نان برشتهٔ لعنتی‌شان را خودشان درست کنند!»

خانم پ: «آن قدر ناراحت می‌شوم که فقط می‌توانم بنشینم و زار زار گریه کنم.»

رهبر گروه: «حرفهای شوهرتان باعث می‌شود که چه احساسی نسبت به او داشته باشید؟»

همهٔ خانمها با هم: «خشم، نفرت، انزجار.»

رهبر گروه: «آیا بعداز آن، مایل هستید که نان برشتهٔ دیگری درست کنید؟»

خانم الف: «دوباره نان برشته درست کنم؟! بله، درست می‌کنم، فقط یك کمی هم سم به‌اش می‌زنم!»

رهبر گروه: «وقتی شوهرتان به سرکار می‌رود، آیا خواهید توانست بآسانی بلند شوید و خانه را نظافت کنید؟»

خانم الف: «خیر، برای اینکه دیگر تمام روزم خراب می‌شود.»

رهبر گروه: «همان وضع را در نظر داشته باشید: نان برشته سوخته است، اما شوهرتان نگاهی به اوضاع و احوال می‌کند و می‌گوید: عزیزم، چه صبح پردردسری نصیبت شده ـ گریهٔ بچّه، زنگ تلفن و حالا هم این نان سوخته.»

خانم الف: «اگر شوهرم این حرف را به من بزند، از فرط خوشحالی سکته می‌کنم!»

خانم ب: «احساس بسیار خوبی می‌کنم!»

خانم پ: «چنان احساس خوبی به‌ام دست می‌دهد که بغلش می‌کنم و می‌بوسمش.»

رهبر گروه: «چرا؟ آیا به خاطر اینکه گریهٔ بچّه هنوز ادامه دارد و نان برشته هنوز می‌سوزد؟»

هر سه خانم باهم: «اینها که دیگر اهمیتی ندارند.»

رهبر گروه: «چه چیزی سبب این تغییر رفتار است؟»

خانم ب: «می‌دانید، وقتی او ایراد نمی‌گیرد و وقتی می‌بینم که بامن است نه علیه من، یك نوع احساس حق‌شناسی نسبت به او پیدا می‌کنم.»

رهبر گروه: «و وقتی شوهرتان می‌رود سرکار، آیا انجام کارهای خانه به نظرتان سخت

---

12. toast

13. toaster

می آید؟»

خانم پ: «خیر، خیر! تازه یك آواز شاد هم می‌خوانم وانجامشان می‌دهم.»

رهبر گروه: «حالا اجازه بدهید دربارهٔ نوع سوّمی از شوهر هم برایتان بگوییم.» او نگاهی به نان سوخته می کند و بآرامی به شما می گوید: «عزیزم، بگذار نشانت بدهم که چگونه نان را برشته کنی.»

خانم الف: «اوه، نه تو را به خدا، این یکی از آن اوّلی هم بدتر است. باعث می‌شود آدم خودش را احمق حساب کند.»

رهبر گروه: «حالا ببینیم این سه روش متفاوت در برخورد با موضوع نان سوخته چه کمکی در رفتار با کودکان به ما می کند.»

خانم الف: «می فهمم مقصودتان چیست.» من همیشه به بچّه ام می گویم: «تو دیگر بزرگ شده ای و باید این را بدانی، تو دیگر بزرگ شده ای و باید آن را بدانی. خوب حتماً این حرفهای من او را عصبانی می کند. معمولاً هم چنین می‌شود.»

خانم ب: «من همیشه به پسرم می گویم: عزیزم بگذار نشانت بدهم که چگونه این یا آن کار را انجام بدهی.»

خانم پ: «آن قدر از خودم انتقاد کرده اند که حالا فکر می‌کنم انتقاد کردن طبیعی است. درست همان حرفهایی را می‌زنم که وقتی بچّه بودم مادرم علیه من می‌زد. به همین خاطر هم از مادرم متنفر بودم. من هیچوقت کاری را درست انجام نمی‌دادم و مادرم همیشه مجبورم می کرد کارها را دوباره انجام بدهم.»

رهبر گروه: «و حالا شما درمی‌یابید که خودتان همان حرفها را به دخترتان می‌زنید؟»

خانم پ: «بله. من به هیچوجه این رفتار را دوست ندارم ـ وقتی این طور رفتار می کنم از خودم بدم می آید.»

رهبر گروه: «شما در جستجوی راههای بهتری برای گفتگو با کودکانتان هستید.»

خانم پ: «بله، البتّه که هستم!»

رهبر گروه: «حال ببینیم از ماجرای آن نان سوخته چه درسی می توانیم بگیریم. چه چیزی کمك کرد که احساس علاقه و محبت جای احساس انزجار و تنفّر را بگیرد؟»

خانم ب: «این واقعیت که کسی درکمان کرد.»

خانم پ: «اینکه کسی سرزنشمان نکرد.»

خانم الف: «و اینکه کسی نقش معلم سرخانه را برایمان بازی نکرد.»

این نمونه نشان می‌دهد که واژه‌ها چه قدرتی در ایجاد دشمنی یا خشنودی دارند. نتیجهٔ اخلاقی این ماجرا این است که پاسخهای ما (اعم از گفتارها و احساسها) می توانند تفاوتی آشکار

و قطعی در محیط خانه‌مان بوجود آورند.

چند اصل گفتگو

از حادثه تا رابطه ـ وقتی کودك دربارهٔ حادثه‌ای صحبت می‌کند و یا دربارهٔ آن سؤالاتی می‌پرسد، غالباً بهتر است که به خود آن حادثه نپردازیم، بلکه به رابطه‌مان که کودك بدان اشاره می‌کند، پاسخ دهیم.

«فلورا»[14] که شش سال دارد، گله می‌کرد که «اخیراً» هدایای کمتری نسبت به برادرش دریافت کرده است. مادر شکایت او را انکار نکرد. و نه تنها توضیح نداد که برادرش به دلیل بزرگتر بودن هدایای بیشتری دریافت کرده است، بلکه وعده‌ای هم نداد که اشتباه صورت گرفته را جبران کند. او می‌دانست که کودکان به عمق رابطه‌شان با والدین خود بیشتر اهمیت می‌دهند تا به اندازه و تعداد هدایا. مادر گفت: «تو هدیهٔ بیشتر می‌خواهی، نه دخترم؟» سپس بدون اینکه جمله‌ای اضافه کند، دخترش را در آغوش گرفت و دخترش نیز در مقابل بالبخندی سرشار از تعجّب و خشنودی پاسخ داد. این، پایان گفتگو بود که می‌توانست مشاجره‌ای بی‌پایان باشد.

از حادثه تا احساسات ـ وقتی کودك دربارهٔ حادثه‌ای صحبت می‌کند، گاهی بهتر است که به خود حادثه نپردازیم، بلکه به احساساتی که بدان مربوط می‌شوند پاسخ دهیم. «گلوریا»[15] که هفت سال دارد، ناراحت به خانه آمد. او به مادرش گفت که پسرها چگونه دوستش «دُری»[16] را از پیاده رو هُل داده‌اند و به داخل یك جوی پر از آب باران انداخته‌اند. مادر به جای اینکه جزئیات بیشتری را سؤال کند، به احساسات دخترش پاسخ داد. او گفت:

«لابد این کار ناراحتت کرده.»

«تو از دست پسرهایی که این کار را کردند عصبانی بودی.»

«هنوز هم از دست آنها کفری هستی.»

«گلوریا» در پاسخ به همهٔ این گفته‌های مادرش با تأکید گفت: «بله!» وقتی مادر گفت: «از این می‌ترسی که این کار را با تو هم بکنند؟»، «گلوریا» با قاطعیت پاسخ داد: «صبر کن فقط این کار را بکنند، با خودم می‌کشمشان تو آب. یك سروصدایی براه بیندازم که نگو!» و شروع کرد به خندیدن به تصویری که از این کشاندن و شالاپ و شولوپ براه انداختن در ذهنش کشیده بود. این، پایان خوش گفتگویی بود که می‌توانست خطابه‌ای از نصایح بی‌فایده دربارهٔ روشهای دفاع از

---

14. Flora
15. Gloria
16. Dori

خود[17] باشد.

وقتی کودك به خانه می‌آید و انبوهی از شکایات دربارهٔ یك دوست، یك معلم، یا دربارهٔ زندگی‌اش دارد، بهترین کار این است که به لحن احساسی او پاسخ دهیم، نه اینکه سعی کنیم حقایق را معلوم سازیم یا دربارهٔ حوادث به تحقیق بپردازیم.

«هارولد»[18] دهساله غرغرکنان و با بدخویی وارد خانه شد.

«هارولد»: «عجب روزگار نکبت باری است! خانم معلم به من گفت دروغگو، آن هم به خاطر اینکه به‌اش گفتم تکلیفم را درخانه جا گذاشته‌ام. آن وقت یك نعره‌ای زد که بودی و می شنیدی. نمی‌دانی چه نعره ای بود، مامان! آخرش هم گفت که یادداشتی برایت خواهد فرستاد.»

مادر: «روز خیلی طاقت فرسایی داشته‌ای.»

«هارولد»: «یك چیزی می‌گویم یك چیزی می‌شنوی.»

مادر: «لابد وضع خیلی خجالت آوری بوده که در حضور آن همه همکلاسی به تو گفته است دروغگو.»

«هارولد»: «مسلّم است که خجالت آور بود، پس چه!»

مادر: «حتماً توی دلت چند تا بدوبیراه هم نثارش کردی!»

«هارولد»: «اوه، بله! امّا مامان تو از کجا دانستی؟»

مادر: «برای اینکه معمولاً وقتی کسی اذیتمان می‌کند، همین کار را می‌کنیم.»

«هارولد»: «آدم ناسزا که می‌گوید، دردش تسکین پیدا می‌کند و دلش خنك می‌شود.»

از کلی به جزئی - وقتی کودك اظهار نظری دربارهٔ خودش می کند، غالباً مطلوب است که با توافق یا عدم توافق پاسخ ندهیم، بلکه در پاسخمان به این اظهار نظر از جزئیاتی استفاده کنیم که کودك را متوجّه درکی ماورای آنچه که انتظار داشت، بسازد.

وقتی کودك می‌گوید: «درس حسابم خوب نیست»، کمك چندانی نخواهد بود اگر به او بگوییم: «بله، تو در درس حساب نسبتاً ضعیف هستی.» همچنین مفید نیست دربارهٔ نظر او بحث کنیم و یا پندواندرز پیش پا افتاده و بی‌ارزشی به او بدهیم: «اگر بیشتر درس می‌خواندی و مطالعه می‌کردی، درست بهتر از این بود.» این نوع اظهار نظر و به اصطلاح کمك شتابزده و عجولانه فقط باعث می‌شود که «حس احترام بخود» کودك لطمه ببیند و کودك دچار عدم اعتماد بنفس شود. با این گفتهٔ او که «درس حسابم خوب نیست»، می‌توان با درك و اشتیاق و علاقه برخورد کرد. برای جامهٔ عمل پوشاندن به این نوع برخورد مثبت، هرکدام از جملات زیر قابل استفاده خواهد بود:

«حساب درس آسانی نیست.»

17. methods of self-defense

18. Harold

«بعضی از مسئله‌ها آن قدر سخت هستند که بسختی می‌توان آنها را حل کرد.»
«با وجود اینکه معلم مسئله را توضیح می‌دهد، باز نمی‌توان معنی آن را فهمید.»
«معلم تو باعث می‌شود احساس بکنی که خنگ هستی.»
«شرط می‌بندم هی به خودت می‌گویی که این ساعت حساب چه وقت تمام می‌شود.»
«ساعت حساب که تمام می‌شود، یك نفس راحت می‌کشی و آسوده خاطر می‌شوی.»
«ساعت امتحان لابد خیلی طاقت فرساست.»
«لابد خیلی نگران هستی که مبادا یك وقت نمره نیاوری و رد بشوی.»
«... نگرانی که ما چه فکری دربارهٔ تو خواهیم کرد.»
«... می‌ترسی که امیدمان از تو قطع شود.»
«ما می‌دانیم که بعضی از درسها آسان نیستند.»
«ما به اینکه تو نهایت تلاشت را خواهی کرد، ایمان داریم.»

پسری دوازده ساله نقل می‌کرد که وقتی کارنامهٔ مردودی‌اش را به خانه آورد و پدرش از روی تفاهم با او برخورد کرد و اصلاً سرزنشش نکرد، از خجالت آب شد. واکنش درونی این پسربچّه این بود: «من باید از ایمانی که پدر به من دارد، پیروی کنم. دیگر نخواهم گذاشت که این وضع تکرار شود.»

هر پدر یا مادری گاهی می‌شنود که پسر یا دخترش می‌گوید: «من خنگم.» پدر و یا مادر با آگاهی از اینکه فرزند او نمی‌تواند خنگ باشد، تلاش می‌کند تا فرزندش را متقاعد سازد که او خنگ نیست.

پسر: «من خنگم.»
پدر: «تو خنگ نیستی.»
پسر: «چرا، هستم.»
پدر: «نیستی. یادت هست که در اردو چقدر با هوش بودی؟ مشاور اردو عقیده اش این بود که تو یکی از با هوشترینها بودی.»
پسر: «آخر شما از کجا می‌دانید پدر که عقیدهٔ او چه بود؟ شما که آنجا نبودید.»
پدر: «خودش اینطور به من گفت.»
پسر: «پس چرا هی خنگ صدایم می‌کرد؟»
پدر: «فقط می‌خواست با تو شوخی بکند.»
پسر: «من خنگم و خودم هم می‌دانم. به نمره‌هایم نگاه کن.»
پدر: «آنها که دلیل نمی‌شوند، یك کم بیشتر کارکنی مسئله حل است.»
پسر: «خیلی کار کرده‌ام، امّا آب از آب تکان نخورده. من هوش و حواس ندارم.»

پدر: «من می‌دانم که تو با هوشی.»

پسر: «من می‌دانم که با هوش نیستم.»

پدر (باصدای بلند): «تو خنگ نیستی!»

پسر: «چرا هستم!»

پدر: «تو خنگ نیستی، پسرهٔ خنگ!»

- وقتی کودك اعلام می‌کند که خنگ یا زشت یا بد است، ما هرکاری بکنیم یا هرچه بگوییم نخواهیم توانست تصویر ذهنی او از خودش[19] را بلافاصله تغییر بدهیم. نظر ثابت یك فرد نسبت به خودش به هنگام تغییر پذیری و دگرگونی، مقاومت صریحی می‌کند. چنانکه کودکی به پدرش می‌گفت:

«بابا من می‌دانم که تو منظور بدی نداری، اما این قدر هم خنگ و نفهم نیستم که حرفت را قبول کنم و بگویم که من پسر با هوشی هستم.»

وقتی کودك نظری منفی دربارهٔ خودش بیان می‌کند، انکارها و اعتراضات ما کمك قابل ملاحظه‌ای به او نخواهد کرد. آنها فقط باعث خواهند شد که کودك بیشتر بر عقیده‌اش اصرار ورزد و شدیدتر از پیش آن را بیان کند. بهترین کمك ما به او این است که به او نشان بدهیم ما نه تنها احساس کلی او را درك می‌کنیم، بلکه از جزئیات و مفاهیم این احساس هم آگاهیم:

پسر: «من خنگم.»

پدر (با لحنی جدّی): «تو واقعاً این طور احساس می‌کنی، نه؟ تو خودت را با هوش حساب نمی‌کنی؟»

پسر: «نه، حساب نمی‌کنم.»

پدر: «برای همین هم درون خودت خیلی رنج می‌کشی؟»

پسر: «البته که رنج می‌کشم، پس چه!»

پدر: «لابد در مدرسه هم که هستی، خیلی وقتها در وحشت و اضطراب بسر می‌بری و می‌ترسی... می‌ترسی که مردود بشوی... می‌ترسی که نمره‌های پایین بگیری. وقتی معلم اسمت را صدا می‌زند، دست و پایت را گم می‌کنی و گیج می‌شوی. حتّی وقتی که جواب مسئله را بلدی، نمی‌توانی آن را درست بیان کنی. می‌ترسی که حرفهایت مسخره باشند و آنوقت همه به‌ات بخندند. می‌ترسی که معلمت ازت ایراد بگیرد... می‌ترسی که همکلاسیهایت مسخره‌ات بکنند. به‌خاطر همین هم ترجیح می‌دهی هرگز چیزی نگویی. حدس می‌زنم، تمام دفعاتی را که تو چیزی گفتی و بچه‌ها مسخره‌ات کردند. به یادداری و فراموش نکرده‌ای. این کار آنها باعث شد تو فکر کنی که خیلی خنگی. (دراین هنگام، کودك شاید از تجربه‌اش موردی را برای شما شرح دهد.)»

---
19. Self-image

پدر: «ببین، پسرم! تو فرد فوق‌العاده ای هستی، این نظری است که من دارم. امّا خوب، تو یك نظر دیگری برای خودت داری.»

این گفتگو شاید آن تصویری را که کودك در ذهنش از خود ساخته، آنجا و در آن لحظه تغییر ندهد، امّا این امکان هست که تخم شك و تردید نسبت به این تصویر را در ذهن او بکارد. او شاید پیش خودش چنین فکر کند. «اگر پدر درکم می کند و مرا فرد فوق‌العاده ای می‌داند، شاید این قدر هم بی‌ارزش نباشم.» صمیمیتی که از این نوع گفتگو بوجود می آید، سبب می شود تا کودك سعی کند از ایمان و عقیده‌ای که پدر نسبت به او دارد، پیروی کند.

وقتی کودك می گوید: «یکبار هم نشد که من شانس بیاورم»، هر بحث یا توضیحی هم که ما ارائه دهیم، عقیدهٔ او را تغییر نخواهد داد. کاری که از دست ما برمی آید این است که نشان دهیم احساساتی را که سبب می‌شوند چنین عقیده‌ای در او بوجود بیاید، عمیقانه درك می کنیم:

پسر: «یکبار هم نشده است که من شانس بیاورم.»

مادر: «واقعاً این طور احساس می کنی.»

پسر: «بله.»

مادر: «پس وقتی داری بازی می کنی، به خودت می گویی: من نخواهم برد، من که شانسی ندارم.»

پسر: «بله، این درست همان چیزی است که من فکر می کنم.»

مادر: «در مدرسه هم اگر جواب مسئله‌ای را بلد باشی، به خودت می گویی: آقا معلم امروز از من نخواهد پرسید.»

پسر: «بله، همین طور است.»

مادر: «اما اگر تکالیفت را انجام نداده باشی، فکر می کنی که: امروز حتماً می خواهد از من بپرسد.»

پسر: «بله، همین فکر را می کنم.»

مادر: «به گمانم نمونه‌های دیگری هم داری که بگویی.»

پسر: «مسلماً... مثلاً... مثلاً (کودك در این هنگام چند نمونه را تعریف می کند).»

مادر: «من نسبت به نظر تو دربارهٔ شانس و اقبال علاقه‌مندم. اگر مسئله‌ای اتفاق افتاد که به نظر تو بدشانسی است و یا حتّی خوش شانسی، بیا و به من بگو تا درباره‌اش صحبت کنیم.»

این گفتگو شاید عقیدهٔ کودك به بدشانس بودنش را تغییر ندهد، با این حال به او خواهد فهماند که چه آدم خوش شانسی است که مادری چنین فهمیده و بادرك دارد.

بیان دمدمی مزاجی[20]

کودکان در آن واحد هم از ما متنفّرند و هم ما را دوست دارند. آنها نسبت به پدر و مادر، معلمها و همهٔ افرادی که در زمینه‌ای صاحب اختیار آنها هستند، دوگونه احساس دارند. والدین نمی‌توانند احساس دمدمی مزاجی کودکشان را بآسانی بپذیرند. آنها دوست ندارند که این احساس را خودشان داشته باشند و تحمل این را هم ندارند که کودکشان احساس دمدمی مزاجی یا دوگانه داشته باشد. آنها (والدین) چنین فکر می‌کنند که آدم باید از لحاظ ذاتی دارای عیب و ایرادی باشد که نسبت به مردم دوگونه احساس داشته باشد، بخصوص نسبت به اعضای خانواده اش.

ما می‌توانیم یاد بگیریم که وجود احساسات دمدمی مزاجی را در خودمان و کودکانمان بپذیریم. برای اینکه نگذاریم بیخود و بیجهت ناسازگاری و تضاد بوجود آید، باید کاری کنیم کودکان بدانند که این قبیل احساسات، نرمال و طبیعی بحساب می‌آیند ما می‌توانیم قسمت زیادی از احساس گناه و اضطراب کودك را کاهش دهیم، بدین ترتیب که احساسات دمدمی مزاجی کودك را بیان و تصدیق کنیم:

«بنظر می‌آید که نسبت به آقا معلمت دو جور احساس داری، هم دوستش داری و هم ازش متنفری.»

«بنظر می‌آید که نسبت به برادر بزرگت دو جور احساس داری، درعین حال که ازش تعریف و تمجید می‌کنی، ازش متنفر هم هستی.»

«نسبت به این مسئله دوجور فکر می‌کنی، از یك طرف میل داری که بروی به اردو و از طرف دیگر هم دلت می‌خواهد که بمانی خانه و نروی.»

ما اگر دربارهٔ احساس دمدمی مزاجی کودك، بالحنی ملایم و خالی از انتقاد اظهارنظر کنیم، برای او مفید واقع شده ایم و به او کمك کرده ایم، زیرا این برخورد ما به آنها نشان می‌دهد که حتّی احساسات «درهم و برهم» آنها هم قابل درك هستند و ماورای فهم ما نیستند. چنانکه یکی از کودکان گفت: «اگر اینها احساسات درهم وبرهم مرا درك می‌کنند، پس این احساسات آن قدرها هم درهم وبرهم نیستند.» از طرف دیگر، حرفهایی همانند آنچه که در زیر آمده است، به هیچوجه مفید واقع نخواهند شد:

«پسر، مگر سیمهایت قاطی شده اند! یك دقیقه از دوستت خوشت می‌آید و قربان صدقه اش می‌روی، امّا یك دقیقه که می‌گذرد ازش متنفّر می‌شوی و هزار جور بدوبیراه بارش می‌کنی. اگر درآن کلّه‌ات چیزی به اسم عقل داری، درست فکر کن و یکبار نظر بده. آخر این چه وضعش

20. ambivalence

است؟!»

آنچه که در درون بشر می گذرد بسیار پیچیده و بغرنج است و طبق این پیچیدگی درونی، این احتمال وجود دارد که آنجا که عشق و محبت هست، مقداری هم نفرت یافت شود؛ آنجا که تعریف و تمجید وجود دارد، مقداری هم حسادت می توان یافت، آنجا که فداکاری و از خود گذشتگی هست، مقداری هم عداوت و دشمنی وجود دارد؛ و آنجا که موفقیت و کامیابی وجود دارد، مقداری هم نگرانی از آینده هست. آدم باید دانایی و معرفت زیادی داشته باشد تا درك کند که همهٔ احساسات بشری برحقّ هستند، چه احساسات خوب، چه احساسات بد و چه احساسات دمدمی مزاجی.

البته پذیرفتن این نوع عقاید در درون خود کاری دشوار است. تربیت دورهٔ کودکی و بلوغ ما زمینه ای در ما آماده می کند تا دیدگاهی مخالف داشته باشیم و نتوانیم بپذیریم که همهٔ احساسات برحق هستند. به ما یاد داده اند که احساسات منفی[۲۱] «بد» هستند و نباید چنین احساساتی داشت و یا این طور به ما آموخته اند که ما باید از داشتن چنین احساساتی خجالت بکشیم. اما بررسی علمی و جدیدی که صورت گرفته است، تأکید می کند که ما فقط دربارهٔ اعمال آدمها می توانیم قضاوت کنیم و بگوییم این اعمال «بد» یا «خوب» هستند و ما به هیچوجه نمی توانیم دربارهٔ اعمالی که در ذهن آدمها انجام می شوند و واقعیت بیرونی ندارند، قضاوت کنیم و صفت «بد» یا «خوب» به اعمال ذهنی بچسبانیم. ما فقط رفتار را می توانیم محکوم کنیم یا بستاییم، فقط رفتار را؛ ما به هیچوجه نمی توانیم و نباید احساسات کسی را محکوم یا ستایش کنیم. قضاوت درمورد احساسات یك فرد و سرزنش خیال هم به آزادی سیاسی[۲۲] او آسیب می رساند و هم به سلامت روانی او.

احساسات قسمتی از میراث ژنتیکی[۲۳] ما هستند. ماهیها شنا می کنند، پرندگان پرواز می کنند و آدمها احساس می کنند. ما گاهی خوشحال هستیم و گاهی خوشحال نیستیم؛ اما گاهی اوقات در طول زندگی مان، مطمئناً احساس خشم و ترس، دلتنگی[۲۴] و شادمانی،[۲۵] طمع[۲۶] و گناه،[۲۷] شهوت[۲۸] و حقارت،[۲۹] خرسندی[۳۰] و بیزاری[۳۱] می کنیم. درحالیکه ما قادر نیستیم

21. negative feelings
22. political freedom
23. genetic heritage
24. sadness
25. joy
26. greed
27. guilt
28. lust
29. scorn
30 delight
31. disgust

احساساتی را که در ما بوجود می آیند، انتخاب کنیم، با این حال می توانیم زمان و نحوهٔ بروز این احساسات را خودمان تعیین کنیم، با این شرط که از آنها آگاه شویم. این، نکتهٔ بسیار مهم مسئله است. بیشتر مردم طوری بارآمده و تربیت شده اند که از دانستن احساساتشان عاجزند. وقتی احساس نفرت از چیزی می کردند، به آنان می گفتند که این احساس فقط یك نوع بیزاری است. وقتی از چیزی می ترسیدند، به آنان می گفتند که ترسشان موردی ندارد. وقتی احساس درد می کردند، به آنان پندواندرز می دادند که شجاع باش و بخند. خیلی از آوازهای مردم پسندمان[32] به ما می گویند: «خوشحال هم که نیستی، تظاهر کن که خوشحالی.»

اکنون که ما این تظاهر را قبول نمی کنیم، چه چیزی را جانشین آن سازیم؟ حقیقت را. اگر کودکان را در زمینهٔ احساسات و عواطف آموزش دهیم، می توانیم به آنها کمك کنیم تا **بدانند که چه احساسی دارند** ـ برای کودك بیشتر این مهم است که بداند چه احساسی دارد تا اینکه بداند چرا آن احساس را دارد. وقتی کودك به طور آشکار می داند که چه احساساتی دارد، احتمال کمی وجود خواهد داشت که در درونش احساسات «درهم وبرهم» پدید آید.

آینه‌ای باشیم برای شخصیت کودك

چه کار می توانیم بکنیم تا کودك را در شناختن احساساتش یاری دهیم؟ برای جامهٔ عمل پوشاندن به این خواسته، ما می توانیم آینه‌ای برای احساسات او باشیم و این احساسات را منعکس سازیم. کودك از شکل فیزیکی خود با نگاه کردن به آینه آگاه می شود و وقتی ما احساسات او را منعکس کنیم، او این انعکاس احساسات خودش را خواهد شنید و از آنها هم آگاه خواهد شد.

عمل آینه این است که تصویر را همان گونه که هست، منعکس می کند، بدون اینکه دراین انعکاس تصویر، تملّق کند یا مرتکب اشتباه شود. ما مسلماً آینه‌ای نمی خواهیم که به ما بگوید: «توقیافهٔ وحشتناکی داری. توی چشمانت خون پرشده و صورتت هم پف کرده. رویهم رفته یك آدم شلخته و بدسلیقه شده‌ای. بهتر است فکری به حال خودت بکنی.» پس از آنکه چندین دفعه خودمان را در چنین آینهٔ سحرآمیزی دیدیم، مثل طاعون از آن فرار خواهیم کرد. ما از آینه انتظار داریم که تصویر واقعی‌مان را نشان بدهد، نه اینکه برایمان موعظه کند. ما شاید از تصویری که در آینه می بینیم، خوشمان نیاید؛ با این حال، ترجیح می دهیم که خودمان در مورد نحوهٔ آرایش دفعهٔ بعدمان تصمیم بگیریم.

وظیفهٔ یك آینهٔ عاطفی[33] این است که احساسات را همان گونه که هستند منعکس سازد،

32. popular songs

33. emotional mirror

بدون اینکه آنها را تحریف کند و از حالت اصلی‌شان خارج سازد:

«انگار خیلی عصبانی هستی.»

«انگار خیلی ازش متنفّری.»

«انگار کل این ماجرا تو را بیزار کرده است.»

این جملات، برای کودکی که چنین احساساتی در خود دارد، یاری کننده‌تر و مفیدتر از هرگونه برخورد دیگر خواهند بود. این جملات به طور واضح به کودك نشان می‌دهند که دارای چه احساساتی است. وقتی تصویر، چه در آینهٔ شیشه‌ای و چه در آینهٔ احساسی، آشکار و واضح باشد، فرصتی پیش خواهد آمد تا صاحب این تصویر به طور ابتکاری خودش را بیاراید و تغییر دهد.

فصل دوّم

راههای جدید تمجید و انتقاد

زیر سیگاری درحال پرواز: ماجرایی که نکتهٔ اخلاقی دربر دارد

صبح زود بود، دوشنبه بعداز آخرین روز هفته که مراسم شکرگزاری[1] انجام شد. خانمی که پای تلفن صحبت می‌کرد، عصبانی به نظر می‌رسید. او گفت: «ببین آخر می‌توانی از این ماجرا سردربیاوری. همه‌مان تو ماشین بودیم، کلّ خانواده. حدود چهارصد مایل از پتزبورگ[2] تا نیویورك را با ماشین طی کرده بودیم. پسرم «ایوان»[3] مثل یك فرشته، ساکت و غرق در تفکّر، عقب نشسته بود و اصلاً شلوغ نمی‌کرد. من با خودم گفتم: پسر خوبی شده؛ یك کمی باید ازش تمجید کنم. داشتیم وارد تونل لینکلن[4] می‌شدیم که به طرفش برگشتم و گفتم: «توچه پسر خوبی هستی، ایوان؛ چه رفتار خوبی از خودت نشان دادی؛ من به تو افتخار می‌کنم، پسرم.»

«درست یك دقیقه بعد انگار آسمان برسرمان فروریخت. ایوان؛ زیرسیگاری ماشین را از جایش درآورد و هرچه را که توی آن بود، برسرمان ریخت ماشین پرشده بود از خاکستر و ته سیگار و دود، درست مثل اینکه بمب اتمی منفجر شده باشد. ما در تونل بودیم و ترافیك هم سنگین بود،

1. Thanksgiving weekend
2. Pittsburgh
3. Ivan
4. Lincoln Tunnel

داشتیم خفه می شدیم. می خواستم بخاطر این کار بکشمش. حیف که دور و برمان پر بود از ماشین وگرنه خونش را همان جا می‌ریختم. از این دلم آتش گرفته بود که من فقط صادقانه تحسینش کرده بودم. یعنی تمجید دیگر برای کودکان خوب نیست؟»

هفته ها بعد، خود «ایوان» علّت آن رفتارش را گفت: در تمام مدّتی که به خانه می آمدند، او به دنبال راهی می گشته است تا بتواند از دست برادر کوچکش که درصندلی جلو بین پدر و مادرش لم داده بود، خلاص شود. سرانجام به فکرش خطور کرده بود که اگر اتومبیل از وسط دو نیم شود، او و والدینش سالم خواهند ماند و برادر کوچکش هم از وسط نصف خواهد شد. درست پس از آن، مادر خوب بودنش را تبریك گفته بود. تمجید سبب شد که «ایوان» احساس گناه کند، و با آن کارش نومیدانه خواست نشان دهد که سزاوار این تمجید نیست. بدین خاطر، به دوروبرش نگاهی کرد و زیرسیگاری را دید، و لحظه‌ای بعد، بقیهٔ ماجرا اتفّاق افتاد.

از کارهای موفقیت‌آمیز کودك تمجید کنیم یا از شخصیت او؟

بسیاری بر این باورند که تمجید از کودك سبب می شود تا او اعتماد بنفس پیدا کند و نیز احساس امنیت داشته باشد و خود را در امان بداند. امّا عملاً، تمجید ممکن است باعث پدید آمدن بحران عاطفی[5] و بدرفتاری[6] بشود. چرا؟

هرچند وقت یکبار، بسیاری از کودکان برای اعضای خانواده شان آرزوهای ویرانگری[7] می کنند. وقتی والدین به کودك می گویند: «توچه پسرخوبی هستی»، او شاید نتواند این گفته را قبول کند، زیرا تصویری که او در ذهنش از خود ساخته کاملاً با این گفته مغایرت دارد. او، از دیدگاه خودش، نمی‌تواند «خوب» باشد، زیرا اخیراً آرزو کرده که بردهان مادرش زیپی می بود و نمی‌توانست حرف بزند یا اینکه کاش برادرش هفتهٔ بعد در بیمارستان بستری می شد. در واقع، ما هرچقدر بیشتر از او تمجید می کنیم، او بدرفتاری بیشتری از خودش نشان می‌دهد تا آن «خود واقعی»[8] اش را آشکار سازد. والدین بارها نقل می کنند: «درست پس از اینکه از بچّه‌مان به خاطر اخلاق و رفتار خوبش تمجید کردیم، شروع کرد به وحشی بازی درآوردن، انگار که می‌خواهد تعریف ما را مردود حساب کند.» البتّه، این امکان هم وجود دارد. کودك شاید «بدرفتاری» می کند تا ازاین طریق به دیگران بفهماند که نظرش در مورد عقیدهٔ مردم نسبت به او چیست.

تمجید مطلوب و تمجید نامطلوب ـ از آنچه که شرح داده شد آیا باید نتیجه بگیریم که

5. tension
6. misbehavior
7. destructive feelings
8. «true self»

اکنون دیگر تمجید «مفید واقع نمی شود»؟ به هیچوجه این طور نیست. مفهوم شرح فوق این است که تمجید، همچون پنی‌سیلین[۹] نباید برحسب تصادف مورد استفاده واقع شود. اصول و احتیاطهایی وجود دارد که استعمال داروهای قوی را کنترل می کنند، نظیر دستورالعملهایی که دربارهٔ زمان و مقدار مصرف داروهاست و یا احتیاطهایی که دربارهٔ آلرژی‌های ناشی از دارو بعمل می‌آید. دستورالعملهای مشابهی نیز در استعمال داروی احساسی[۱۰] وجود دارد. مهمترین دستورالعمل این است که تمجید فقط باید با تلاشها و کارهای موفقیت آمیز کودك سروکار داشته باشد، نه با صفات شخصی[۱۱] و شخصیت او.

وقتی پسر بچّه‌ای حیاط خانه را تمیز می کند، تنها این نوع تمجید طبیعی خواهد بود که دربارهٔ مقدار سختی کار نظری بدهیم و نیز بگوییم که حیاط چقدر خوب به نظر می‌رسد. بسیار نامربوط و نامناسب خواهد بود اگر به او بگوییم چه پسرخوبی است. گفتار تمجیدآمیز ما باید همچون یك آینه، تصویری واقعی از موفقیتهایش را به او نشان بدهد، نه تصویری مبهم و متغایر از شخصیت او.

مثالی که در زیر آمده است، تمجید مطلوب را بخوبی نشان می دهد: «جیم»[۱۲] هشت ساله با تمیز کردن حیاط خانه کاری خوب انجام داد. برگهایی را که ریخته بودند، جمع کرد، زباله‌ها را در ظرف مخصوص زباله ریخت، و ابزارها را دوباره در جایشان گذاشت و به آنها نظم داد. مادر «جیم» تحت تأثیر این کار پسرش واقع شد و از تلاشها و کارهایی که پسرش کرده بود، قدردانی بعمل آورد:

مادر: «حیاط خیلی کثیف بود. باورم نمی شد که بتوان یکروزه تمیزش کرد.»

«جیم»: «امّا من تمیزش کردم!»

مادر: «پر از برگ و زباله و چیزهای دیگر بود.»

«جیم»: «من همه اش را تمیز کردم.»

مادر: «چه کار دشواری، وای!»

«جیم»: «بله مادر، واقعاً کار سختی بود.»

مادر: «حالا حیاط خیلی تمیز شده، آدم لذّت می برد نگاهش کند.»

«جیم»: «قشنگ شده، مادر.»

مادر: «ازت متشکرم، پسرم.»

«جیم» (با لبخندی طولانی):«قابل شما را نداشت.»

---

9. Penicillin

10. cmotional medicine

11. character

12. Jim

گفتار مادر سبب شد که «جیم» از تلاشهایش احساس خوشی بکند و به خاطر کارهای موفقیت آمیز خود احساس غرور داشته باشد. عصر آن روز، «جیم» تحمّل آن را نداشت که منتظر بماند تا پدر به خانه برگردد و او حیاط تمیز شده را به پدرنشان بدهد و بار دیگر از این کار خوب انجام یافته احساس غرور بکند.

بعکس، اظهار نظرهای زیر که از شخصیت کودك تمجید می کنند، مفید واقع نمی شوند:

«توچه پسر خارق العاده ای هستی.»

«راستی راستی که یارو یاور کوچولوی مامان هستی.»

«اگر تو نبودی مامان حالا چکار می کرد؟»

این نوع اظهار نظرها ممکن است کودك را بترساند و در او اضطراب ایجاد کند.[۱۳] کودك شاید این احساس را بدست آورد که با خارق العاده بودن فاصلهٔ زیادی دارد و اینکه، نمی تواند در زندگی خود از این برچسب پیروی کند. به همین دلیل، به جای اینکه با دلی آکنده از ترس و نگرانی انتظار بکشد تا فریبکاری اش فاش شود، شاید تصمیم بگیرد با بدرفتاری خود به «جرمش» اعتراف کند تا بلافاصله از بار مسئولیتش کاسته شود.

تمجید مستقیم از شخصیت، همچون نور مستقیم خورشید، ناراحتی بوجود می آورد و خیره کننده است. برای یك شخص خجالت آور است که بگویند او خارق العاده، فرشته، با سخاوت و متواضع است. وی احساس می کند که ناچار است دست کم بخشی از این تمجید را نپذیرد و انکار کند. وی نمی تواند در میان همگان بایستد و بگوید: «از شما متشکرم، اظهار نظرهایتان را مبنی بر اینکه من فردی خارق العاده هستم، می پذیرم.» درمیان همگان که نباشد، پیش خودش ناچار است چنین تمجیدی را رد کند. او نمی تواند صادقانه به خود بگوید: «من خارق العاده ام. من خوب، قوی، با سخاوت و متواضع هستم.»

وی شاید نه تنها این تمجید را رد کند و نپذیرد، بلکه نسبت به آنانکه از او تمجید کرده اند، افکار ثانویه ای پیدا کند: «اگر آنها مرا شخصی بزرگ بحساب می آورند، پس نمی توانند چنانکه باید و شاید باهوش باشند.»

---

۱۳. تمجید شاید افراد بالغ را نیز مضطرب سازد. در مقالهٔ «رابرت فراست، خروشچف را ملاقات می کند» (Robert Frost Confronts Khrushchev)، «اف.دی.ریو» (F.D.Reeve) چنین شرح می‌دهد: «افتخاراتی که فراست کسب کرد، او را ناآرام و مضطرب ساخت. زیرا افتخارات... شاید آدم را وحشت زده کنند: افتخارات شاید این مفهوم را برسانند که دفعهٔ دیگر تو ناچاری چیزی بهتر نشان بدهی، چیزی که می ترسی نتوانی نشانش بدهی.» از نشریهٔ Atlantic Monthly (September, 1963), P.38

گفتار ما و نتیجه‌گیری کودک

تمجید نباید در مورد خصوصیات و صفات شخصیتی کودک صورت گیرد بلکه ما باید از تلاشها و کارهای موفقت آمیز کودک تمجید کنیم. اظهار نظرهای ما بایستی به طریقی مطرح شوند که کودک از آنها نتیجه‌گیری مثبتی درباره شخصیتش بکند.

«کنی»[۱۴] دهساله به پدرش کمك کرد تا زیرزمین خانه را مرتب کند. درجریان این کار، «کنی» می‌بایست میزکار سنگینی را جابجا می‌کرد.

پدر: «این میزکار خیلی سنگین است، آدم بسختی می‌تواند جابجایش کند.»

«کنی» (مغرورانه): «اما من جابجایش کردم، پدر.»

پدر: «زور زیادی می‌خواهد، پسرم.»

«کنی» (درحالی که بازو گرفته است): «من قوی هستم، پدر.»

در مثال فوق، پدر دربارهٔ دشواری این کار اظهار نظر کرد و این خود کودك بود که نتیجه‌گیری درباره قدرت فردی اش را انجام داد. اگر پدر به پسرش گفته بود: «توچقدر قوی هستی، پسرم»، «کنی» شاید جواب داده بود: «نه پدر، من قوی نیستم. در کلاس قویتر از من هست.» و شاید بگومگویی بی‌حاصل، اگر نه تند و تیز، به دنبال آن صورت می‌گرفت.

اظهار نظرهای خاموش و تصویری که کودك از خود می‌سازد

تمجید از دو بخش تشکیل می‌شود: گفتار ما و نتیجه‌گیریهای کودك. گفتار ما باید به طور واضح نشان بدهد که ما تلاش، کار، موفقیت، یاری، توجه و یا آفرینشهای[۱۵] او را ارج می‌نهیم. گفتار ما بایستی شبیه یك پردهٔ نقّاشی سحرآمیز باشد که کودك فقط بتواند تصویری مثبت از خودش برروی آن بکشد. این مورد در نمونه‌های زیر نشان داده شده است:

تمجید مفید: «ممنونم که ماشین را شستی، حالا بازهم نو بنظر می‌رسد.»

نتیجه‌گیری احتمالی کودك: «من کار خوبی انجام دادم. از کارم قدردانی کردند.»

(تمجید غیر مفید: «تو یك فرشته‌ای.»)

تمجید مفید: «از کارت تبریکی که به من دادی، خوشم آمد. خیلی قشنگ و دوست داشتنی بود.»

نتیجه‌گیری احتمالی کودك: «من خوش سلیقه‌ام و می‌توانم به انتخابهایم اعتماد کنم.»

---

14. Kenny

15. creation

(تمجید غیر مفید: «تو همیشه این طور با ملاحظه هستی.»)

تمجید مفید: «شعرت حرف دلم را می‌گفت به خدا.»
نتیجه‌گیری احتمالی کودک: «خوشحالم که می‌توانم شعر بگویم.»
(تمجید غیر مفید: «در حد سن خودت شاعر خوبی هستی.»)

تمجید مفید: «قفسهٔ کتابی که درست کردی قشنگ بنظر می‌آید.»
نتیجه‌گیری احتمالی کودک: «من فرد با لیاقت و شایسته‌ای هستم.»
(تمجید غیر مفید: «توچه نجّار خوبی هستی.»)

تمجید مفید: «نامه‌ات خیلی خوشحالم کرد.»
نتیجه‌گیری احتمالی کودک: «پس من می‌توانم سبب خوشحالی دیگران شوم.»
(تمجید غیر مفید: «وقتی به نامه‌هایت توجه می‌کنم، می‌بینم تو خارق‌العاده‌ای.»)

تمجید مفید: «از اینکه امروز ظرفها را شستی خیلی ازت ممنونم.»
نتیجه‌گیری احتمالی کودک: «من مفید واقع می‌شوم.»
(تمجید غیر مفید: «تو بهتر از پیشخدمتمان این کار را انجام دادی.»)

تمجید مفید: «ازت متشکرم که به‌ام گفتی زیادی به‌ات پول داده‌ام. من ارزش زیادی برای این عملت قایل هستم.»
نتیجه‌گیری احتمالی کودک: «خوشحالم که امین و درستکار بودم.»
(تمجید غیر مفید: «تو چه بچهٔ درستکاری هستی.»)

تمجید مفید: «ایده‌هایی جدید از انشای تو کسب کردم.»
نتیجه‌گیری احتمالی: «من می‌توانم ایده‌هایی جدید از خودم ارائه بدهم.»
(تمجید غیر مفید: «نسبت به پایه‌ات خوب می‌نویسی. البتّه، هنوز خیلی چیزها هست که باید یادبگیری.»)

این قبیل اظهار نظرهای توصیفی و نتیجه‌گیریهای مثبت کودک، پایه‌های اساسی و حیاتی سلامت روانی[16] کودک هستند. هرچه را که کودک در پاسخ به گفته‌های ما دربارهٔ خودش

16. mental health.

نتیجه گیری می کند، بعدها در سکوت پیش خودش بازگو می کند. اظهار نظرهای واقعی و مثبتی که کودك در درون خود تکرار می کند، تا حد زیادی، تعیین کنندهٔ نظر خوب او نسبت به خودش و دنیای پیرامونش هستند.

انتقاد سازنده و انتقاد مخرّب

انتقاد چه زمانی سازنده است و چه زمانی مخرّب؟ انتقاد سازنده نشان می‌دهد که کار چگونه باید انجام شود. در انتقاد سازنده، اظهار نظرهای منفی دربارهٔ شخصیت کودك کاملاً حذف می شوند.

«لَری»[17] دهساله تصادفاً لیوان شیر را برروی میز صبحانه ریخت.

مادر: «تو آن قدر بزرگ شده ای که بدانی لیوان را چه شکلی باید نگه داشت تا نیفتد! ببین چند بار است که به تو می گویم مواظب باش!»

پدر: «بلد نیست خانم؛ بلدنیست؛ از بس که دست وپا چلفتی است. همیشه این طور بوده و همیشه هم این طور خواهد بود.»

شیری که «لَری» ریخت، پنج سنت[18] ارزش داشت، امّا آن تمسخر نیشداری که به دنبال این حادثه صورت گرفت، به اعتماد بنفس کودك لطمه زد و از این لحاظ گرانتر تمام شد. وقتی کارها به طور اشتباه انجام می گیرند و خوب پیش نمی روند، زمان مناسبی نیست که به فرد خلافکار که کار را درست انجام نداده، دربارهٔ شخصیتش آموزش بدهیم. در این زمان، بهترین کار این است که فقط با خود حادثه برخورد کنیم نه با آن شخص.

وقتی کودك بدرفتاری می کند، ما چگونه رفتار کنیم ـ وقتی «مارتین»[19] هشت ساله شیر را بر حسب تصادف روی میز ریخت، مادرش توصیهٔ خود را با لحنی آرام بیان کرد: «این طور که می بینم شیر ریخته، اینجا یك لیوان دیگر شیر هست و ابر نیز برای تمیز کردن اینجاست.» مادر از جایش بلند شد و لیوان دیگر شیر و ابر[20] را به پسرش داد. «مارتین» سرش را بلند کرد و با آسودگی خاطر و ناباوری به او نگاه کرد. زیرلب گفت: «یا مریم مقدس، ازت متشکرم، مامان.» وی در عین حال که مادر کمکش می کرد، کار تمیز کردن میز را به نحو احسن انجام داد. مادر از اضافه کردن اظهار نظرهای تند و تیز و نیشدار یا سرزنشهای مادرانهٔ غیر مفید پرهیز کرد. مادر مارتین در این رابطه می گوید: «وسوسه شدم به او بگویم که دفعهٔ بعد مواظب باش، اما وقتی دیدم که چقدر از

17. Larry

۱۸. «سنت» یا «cent» معادل یك صدم دلار آمریکایی است.

19. Martin
20. sponge

سکوت نیکوکارانه و محبت‌آمیز من ممنون است، چیزی برزبان نیاوردم. سابق بر این، دعوا و مرافعه‌ای که سرشیر ریخته شده براه می‌افتاد، کلّ آن روزمان را خراب می‌کرد و دیگر حال و حوصله‌ای برای کسی باقی نمی‌ماند.»

کارها چگونه غلط از آب در می‌آیند؟

در بیشتر خانه‌ها، توفانهایی که بین والدین و کودکان صورت می‌گیرد، توالی قابل پیش‌بینی و منظّمی دارند. وقتی کودك کاری را «اشتباه»[21] انجام می‌دهد یا چیزی را «اشتباه» می‌گوید و یکی از والدین بارفتار یا گفتار توهین‌آمیز واکنشی از خود نشان می‌دهد، کودك با گفتار یا رفتاری بدتر پاسخ می‌دهد و سپس مادر و یا پدر با تهدیدهای فریادآمیز یا با تنبیه خودخواهانه[22] مقابله می‌کند. و همین طور این مشاجره که در آن، هریك هرچه می‌خواهد به دیگری می‌گوید، ادامه پیدا می‌کند.

«ناثانیل»[23] نُهٔ ساله داشت با یك فنجان چای خالی بازی می‌کرد.

مادر: «آخر آن را خواهی شکست. تو همیشه چیزها را می‌شکنی.»

«ناثانیل»: «نه خیر، نمی‌شکنمش.»

درست درهمان هنگام، فنجان از دست «ناثانیل» افتاد و شکست.

مادر: «تو را به خدا نگاه کن. آخر تو چقدر احمقی، پسر. تو همهٔ چیزهای این خانه را داری یکی یکی می‌شکنی.»

«ناثانیل»: «پس، تو خودت هم احمقی. تو ریش تراش برقی بابا را شکستی.»

مادر: «به مادرت گفتی احمق! تو خیلی بی‌ادبی.»

«ناثانیل»: «خودت بی‌ادبی. تو بودی که اوّلش به من گفتی احمق.»

مادر: «دیگر نشنوم حرفی بزنی‌ها! زود برو تو اتاقت، زود!»

«ناثانیل»: «برو بابا، می‌خواهد مجبورم کند، هِه!»

مادر مشاهده کرد که پسر کوچکش در مقابل قدرت او ایستاده است و مستقیماً مقاومت می‌کند؛ به همین خاطر عصبانی شد و پسرش را گرفت و با خشم و غضب شروع کرد به کتك زدنش. «ناثانیل» که سعی می‌کرد از دست مادرش فرار کند، او را هل داد طرف در شیشه‌ای اتاق؛ شیشه شکست و دست مادر را برید. «ناثانیل» خون را که دید وحشت کرد؛ از خانه بیرون دوید و تا دیروقت عصر آن روز به خانه بازنگشت. ناگفته پیداست که همهٔ اعضای خانواده در اضطراب بودند. آن شب، هیچکس از آنها خوب نخوابید.

21. wrong
22. high-handed punishment
23. Nathaniel

اینکه «ناثانیل» بازی نکردن با فنجانهای خالی را یاد گرفت یا نگرفت، اهمیت چندانی نداشت بلکه این مهم بود که این کودك دربارهٔ خودش و مادرش درسی منفی و مخرّب آموخت. اکنون سؤال ما این است: آیا این دعوا و مرافعه ضروری بود؟ آیا این جنگ و جدل اجتناب ناپذیر بود؟ آیا این امکان دارد که در این قبیل حوادث شخص عاقلانه‌تر رفتار کند؟

مادر وقتی دید که فرزندش فنجان را می‌غلتاند، می‌توانست آن را از او بگیرد و جانشین مناسبتری برای فنجان، مثلاً یك توپ در اختیار او قرار بدهد تا کودك با آن بازی کند. یا وقتی فنجان شکست، می‌توانست پسرش را در جمع‌آوری تکه‌های فنجان شکسته یاری کند و همزمان با آن، دربارهٔ اینکه فنجانها بسادگی می‌شکنند و اینکه چه کسی فکر می‌کرد که فنجان به این کوچکی چنین شلوغکاری بزرگی براه بیندازد، اظهار نظرها و توصیه‌هایی به او بکند. شگفتی‌ای که از چنین لحن آرام و ملایمی پدید می‌آمد، سبب می‌شد تا «ناثانیل» خودش را اصلاح کرده و به خاطر آن حادثهٔ بدی که باعث بوجود آمدنش شده بود، عذرخواهی کند. «ناثانیل»، شاید با نبودن داد و فریاد و تنبیه، حتی این آمادگی فکری را می‌داشت تا پیش خود نتیجه بگیرد که فنجانها برای بازی ساخته نشده‌اند.

اتفاقات ناگوار ناچیز و ارزشهای اصلی ـ کودکان می‌توانند از اتفاقات ناگوار اما ناچیزی که روی می‌دهد، ارزشهای اصلی را یاد بگیرند. کودك ضرورتاً باید از والدینش بیاموزد که کدام اتفاقات صرفاً ناخوشایند و رنجش‌آورند و کدام اتفاقات، غم‌انگیز و فاجعه‌آمیز. بسیاری از والدین دربرابر یك تخم‌مرغ شکسته طوری واکنش نشان می‌دهند که انگار با ساق پای شکسته‌ای مواجه هستند و یا با شیشهٔ خردشدهٔ یك پنجره طوری برخورد می‌کنند که گویی دربرابر یك قلب خرد شده قرار گرفته‌اند. بدشانسیهای جزئی را باید از این طریق به کودکان خاطر نشان کرد:

«تو باز هم دستکشت را گم کرده‌ای. چه بد شد، آخر ما برای این دستکش تو پول داده بودیم. آدم افسوس می‌خورد، اما خوب، گم شدن یك دستکش هرگز بلا و مصیبت نیست. اشکالی ندارد.»

گمشدن یك دستکش و یا پاره شدن یك پیراهن نباید باعث تندخویی والدین شود.

صفات توهین‌آمیز:[۲۴] محتوای یك اسم چیست؟

صفات توهین‌آمیز، همچون تیرهای سمی، بایستی فقط برعلیه دشمنان بکار گرفته شوند، نه بر علیه بچّه‌های کوچك وقتی یکی می‌گوید: «این چه صندلی زشتی است»، اتفاقی برای آن صندلی نمی‌افتد. نه اهانتی به صندلی می‌شود و نه مایهٔ شرمساری آن فراهم می‌آید. صندلی در

24. abusive adjectives

همان حال خودش باقی می‌ماند گویی که آن صفت زشت بکار رفته درباره‌اش تأثیری به حال او ندارد. با وجود این، وقتی به کودك می‌گویند که زشت، احمق یا دست و پاچلفتی است، به طور حتم اتفاقی برای او می‌افتد. در بدن و در روح او واکنشهایی پدید می‌آید. در درون او، انزجار و خشم و نفرت ایجاد می‌شود. کودك خیال انتقام[۲۵] پیدا می‌کند و نسبت به این خیالات انتقام‌آمیز خود احساس گناه می‌کند و از این احساس گناه او نیز، اضطراب و تشویش پدیدار می‌شود. و شاید رفتار نامطلوب و عوارضی هم در او بوجود بیاید (ر.ك ـ فصل هفتم)

به طور خلاصه، رشته‌ای از واکنشها پدید می‌آید که سبب می‌شود کودك و والدینش دچار تیره روزی و بدبختی شوند.

وقتی به کودك گفته می‌شود که دست و پا چلفتی[۲۶] است، این امکان وجود دارد که وی ابتدا با جواب «نه، من دست و پا چلفتی نیستم»، مقابله کند، امّا بیشتر مواقع، کودك گفتهٔ والدینش را باور می‌کند در نهایت خودش را آدمی دست و پا چلفتی بحساب می‌آورد. وقتی کودك برحسب تصادف زمین می‌خورد، ممکن است با خودش چنین بگوید: «تو خیلی دست و پا چلفتی هستی.» از آن به بعد، وی شاید از موقعیتهایی که مستلزم چابکی و چالاکی[۲۷] هستند، پرهیز کند زیرا براین باور است که خیلی دست و پا چلفتی است و نمی‌تواند دراین موقعیتها موفق شود.

وقتی والدین و معلمان پشت سرهم به کودك می‌گویند که خنگ و احمق[۲۸] است، وی بالاخره این نظر را باور می‌کند و پس از آن، قبول می‌کند که براستی خنگ و احمق است. وی سپس تلاشهای ذهنی را رها می‌کند، زیرا این احساس را دارد که برای مورد تمسخر دیگران واقع نشدن باید از رقابت و مسابقه دوری کند. وی می‌بیند که برای کسب امنیت و آرامش خود نباید تلاش کند: وی در زندگی ازاین شعار پیروی خواهد کرد: «اگر تلاش نکنم، شکست نخواهم خورد.»

چگونه از خشم خود استفاده کنیم؟

وقتی بچّه بودیم به ما نیاموختند که چگونه با خشم[۲۹] به عنوان واقعیتی از زندگی برخورد کنیم. ما را وادار کرده بودند که وقتی خشمگین می‌شویم، احساس گناه بکنیم و وقتی ابراز خشم می‌کنیم، خودمان را گناهکار بحساب آوریم. این عقیده را در ذهنمان جاداده بودند که خشمگین

25. fantasies of revenge.
26. clumsy
27. agility
28. stupid
29. anger

بودن یعنی بدبودن. در واقع خشم تنها یك گناه نبود، بلکه جنایت هم بحساب می آمد.

ما سعی می کنیم در رفتار با کودکان خود بردباری بخرج بدهیم؛ در واقع، آن قدر بردباری بخرج می‌دهیم که احساس می کنیم داریم منفجر می‌شویم. می ترسیم که خشممان آسیبی به فرزندانمان برساند، به همین خاطر، همان گونه که یك غواص نفسش را در آب حبس می کند، خشممان را در درون خود حبس می کنیم. با وجود این، در هرکدام از آن دو نمونه بردباری و یا خشم، انجام این کار حد و اندازه ای دارد.

خشم، همچون سرماخوردگی معمولی، مشکلی است که باردیگر روی می‌دهد. شاید ما از آن خوشمان نیاید، امّا نمی توانیم آن را نادیده بگیریم. ما شاید در باطنمان از آن آگاه باشیم ولی نتوانیم از بروز آن جلوگیری کنیم خشم در زمانهای متوالی و موقعیتهای قابل پیش بینی طغیان می کند، با وجود این، همیشه ناگهانی و غیر منتظره بنظر می‌رسد. اگرچه ممکن است زمان خشم طولانی نباشد، اما خشم درآن لحظه، همیشگی و فناناپذیر به نظر می آید.

وقتی از کوره در می‌رویم و خلق و خوی معمولی خود را از دست می‌دهیم، طوری عمل می کنیم که گویی سلامت فکری خود را از دست داده ایم. به فرزندان خود چیزی می گوییم و یا طوری با آنها برخورد می کنیم که وقتی بخواهیم همان رفتار را در برابر دشمنان درپیش بگیریم، ابتدا تردید می کنیم. به آنها فحش می‌دهیم، برسرشان داد می کشیم و آنها را مورد حمله قرار می‌دهیم. و وقتی جارو جنجال به پایان می‌رسد، احساس گناه می کنیم و به طور جدّی تصمیم می گیریم که هرگز این کار را تکرار نکنیم. اما چیزی نمی گذرد که خشم دوباره ظاهر می شود و مقاصد و نیات نیك مارا بی اثر می سازد. و بار دیگر، به آنها که زندگی و دارایی‌مان را صرف آسایش و سعادتشان کرده ایم، وحشیانه حمله‌ور می شویم.

تصمیمهایی که ما می گیریم تا دوباره خشمگین نشویم، نه تنها پوچ هستند بلکه از آن هم بدتر، آتش خشم را بیشتر دامن می‌زنند. خشم، همچون یك گردباد، واقعیتی از زندگی است که وجود آن را باید پذیرفت و آنگاه برای مقابله با آن آماده شد. خانهٔ صلح آمیز و بدون جنگ، همچون دنیای بی جنگ مورد امید، از این طریق حاصل نمی شود که تغییری ناگهانی در ماهیت بشر فراهم آید و دنیا گلستان شود. برای ایجاد صلح و آرامش در خانه می بایست از یك سری روشها و روندهای حساب شده استفاده کرد و بدین ترتیب تنش[۳۰]ها را پیش از آنکه به انفجار ختم شوند، کاهش داد.

در تربیت کودك، خشم والدین هم سهمی برای خودش دارد. در واقع، اگر والدین نتوانند در لحظاتی معین خشمگین بشوند، نشان خواهند داد که نسبت به کودکشان بی‌تفاوت هستند. بروز ندادن خشم از طرف والدین خوبی آنها را ثابت نمی‌کند. روی هم رفته، والدینی که نسبت به

30. tensions

فرزندشان بی تفاوت نیستند، نمی توانند از خشم پرهیز کنند. کودکان نمی توانند در برابر طغیانهای خشم که همراه با بی حرمتی است بی تفاوت باشند و آن را تحمل کنند اما می توانند خشمی را که می گوید: «صبر من هم اندازه ای دارد»، تحمل و درك کنند.

خشم برای والدین احساس گرانبها و با ارزشی است، برای آنکه ارزشی که خشم دارد، تمام و کمال بدست آید، بایستی از آن سود جست. خشم نباید طوری بکارگرفته شود که وقتی ابراز شد، شدت آن افزایش یابد. به عبارتی دیگر، مداوا نباید بدتر از خود بیماری باشد. خشم طوری باید ابراز شود که تسکین خاطری برای والدین باشد، بینشی در کودك ایجاد کند و هیچ زیانی برطرفین وارد نیاورد، بدین خاطر، نباید درمیان جمع دوستان کودك برسراو داد بکشیم زیرا او بیشتر بدرفتاری کرده و لجاجت بخرج خواهد داد در نتیجه این عکس العمل او، ما را بیشتر خشمگین خواهد ساخت. قصد ما این نیست که دائماً باعث بوجود آمدن امواج خشم و مخالفت و انتقامجویی شویم و این امواج را ابدی سازیم. برعکس، ماقصد داریم که طرف مقابل منظورمان را درك کند و آنگاه بگذاریم که ابرهای طوفان انگیز محو شوند و از میان بروند.

سه مرحله برای تثبیت اثر خشم - برای اینکه در اوقات صلح و آرامش، خودمان را برای اوقات فشار و سختی آماده سازیم، بایستی از حقایق زیر آگاه باشیم:

۱- باید این واقعیت را بپذیریم که کودکان گاهی باعث خشمگین شدن ما خواهند شد.

۲- ماحق داریم که از خشم استفاده کنیم، بدون اینکه احساس گناه و یا شرمساری کنیم.

۳- ما حق داریم که احساسمان را بیان کنیم، مگر زمانی که ازاین طریق آسیبی به کسی برسد. ما می توانیم احساسات خشم آمیزمان را بروز دهیم، با این شرط که به شخصیت و وجود درونی کودك بی حرمتی نکنیم.

ما بایستی برای استفادهٔ صحیح از خشم، اصول فوق را بکار ببریم. نخستین مرحله در مسلط شدن احساسات آشفته این است که آنها را با صدای بلند و به اسم برزبان آوریم. این کارما به عامل خشم هشدار می دهد که رفتارش را اصلاح کرده و احتیاط کند:

«احساس آزردگی می کنم.»

«احساس غضب می کنم.»

اگر این اظهار نظرها و چهرهٔ درهم کشیدهٔ ما آرامش مورد نظرمان را پدید نیاوردند وعامل خشم، رفتار خود را اصلاح نکرد، این بار خشم خود را با شدّت فزاینده ای بیان می کنیم:

«احساس خشم می کنم.»

«احساس خشم زیادی می کنم و دارم از کوره در می روم»

«احساس خشم بسیار زیادی می کنم و دیگر طاقتم تمام شده.»

«دارم از خشم منفجر می شوم، دارم منفجر می شوم.»

گاهی اوقات همین که دربارهٔ احساساتمان فقط اظهار نظر بکنیم و توضیحی ندهیم، کودك را از بدرفتاری باز می‌داریم. در مواقعی دیگر شاید لازم شود که از مرحلهٔ سوم هم استفاده بعمل آوریم. در این مرحله، ما دلیل خشم خود را بیان می‌کنیم، تا واکنشهای درونیمان را خاطرنشان سازیم و اعمالی را که خواستار انجامشان هستیم، معین کنیم:

«وقتی می بینم کفشها، جورابها، پیراهنها، کت و شلوار و کاپشنت همه جای خانه پخش و پلا هستند، عصبانی می‌شوم، آن وقت دلم می‌خواهد پنجره را باز کنم و همهٔ این آت و آشغالها را بریزم وسط خیابان.»

«وقتی می بینم تو برادرت را می‌زنی، عصبانی می‌شوم. در درونم آنقدر حرص می‌خورم که احساس می‌کنم دارم منفجر می‌شوم.» «وقتی می‌بینم شام که تمام شد همگی می‌روید سراغ تلویزیون و شستن این بشقابها و قابلمه‌های کثیف را می‌گذارید به عهدهٔ من، احساس می‌کنم که می‌خواهم جنایتی مرتکب شوم! آن قدر عصبانی می‌شوم که احساس می‌کنم از سرم دود بلند می‌شود و آتش می‌گیرم! آن وقت دلم می‌خواهد این ظرفها را یکی یکی بردارم و پرت کنم سمت تلویزیون و آن را بشکنم.»

«وقتی صدایتان می‌کنم که بیایید شامتان را بخورید و شما نمی‌آیید، حسابی عصبانی می‌شوم. با خودم می‌گویم: من غذای خوبی پخته‌ام و دلم می‌خواهد قدرش را بدانند، نه اینکه دلسردم کنند و تو ذوقم بزنند.»

این روش به والدین امکان می‌دهد که خشم و غضبشان را از خود بیرون بریزند، بدون اینکه صدمه‌ای به کسی بزنند. از این طریق، نه تنها آسیبی به کسی نمی‌رسد برعکس، نشان داده می‌شود که چگونه باید خشم را به صورتی بی خطر بروز داد. کودك شاید یاد بگیرد که خشم خود او یك پدیدهٔ وحشتناك و فاجعه‌آمیز نیست، و نیز یادبگیرد که می‌تواند خشمش را بروز دهد بدون اینکه آسیبی به کسی برساند. در یاددادن این درس، ابراز خشم از طرف والدین صرفاً کافی نیست، بلکه والدین بایستی کانال‌های قابل قبول را جهت بروز احساسات به کودکانشان نشان دهند و نیز به آنها بگویند که راههای بدون خطر و قابل احترام برای ابراز خشم چیست. دربارهٔ این مسئله که برای احساسات مخرب چه جانشینهای مناسبی بیابیم، در فصل پنجم به طور مفصل شرح خواهیم داد.

فصل سوّم

پرهیز از الگوهای متناقض

الگوهای معینی که برای برقراری ارتباط با کودکان بکار می‌رود تقریباً همیشه متناقض هستند، یعنی بر عکس هدف و منظور ما نتیجه می‌دهند؛ این الگوها نه تنها ما را در دستیابی به اهداف دراز مدتمان یاری نمی‌کنند، بلکه غالباً خرابکاری هم در خانه بوجود می‌آورند. الگوهای متناقض در تربیت کودك شامل این موارد می‌شود: تهدیدها، رشوه‌ها، وعده‌ها، سخنان نیشدار و طعنه آمیز، موعظه و سخنرانی دربارهٔ دروغگویی و دزدی و آموزش ادب با بی ادبی و بی احترامی.

تهدیدها[2]

دعوت به بدرفتاری ـ وقتی کودکان را تهدید می‌کنیم، در واقع آنان را دعوت می‌کنیم که عمل ممنوع شده را دوباره انجام دهند. وقتی به کودك می‌گوییم: «اگر تو یکبار دیگر آن کار را انجام بدهی...» او واژه‌های «اگرتو» را نمی‌شنود. او فقط این قسمت از حرف ما را می‌شنود که «یکبار دیگر آن کار را انجام بده.» بعضی وقتها، کودك این گفته را این گونه تفسیر می‌کند: «مادر انتظار دارد که من یکبار دیگر این کار را انجام بدهم، وگرنه ناامید خواهد شد.»

این قبیل هشدارها ـ که شاید از نظر بزرگسالها معقول باشند ـ نه تنها دردی را دوا نمی‌کنند،

1. self-defeating

2. threats

بلکه کار را بدتر هم می کنند. با این قبیل هشدارها می توان اطمینان داشت که آن عمل مخرب و نفرت انگیز دوباره انجام خواهد شد. هشدار، خود مختاری[۳] کودك را به مبارزه دعوت می کند. اگر کودك نسبت به خودش احترام قایل باشد، بایستی دوباره نافرمانی کند تا بخودش و به دیگران نشان دهد که آدم بزدل و ترسویی[۴] نیست.

«اولیور»[5] پنجساله با وجود هشدارهای بسیار، پرتاب توپ به سمت پنجره را ادامه داد. سرانجام مادرش گفت: «اگر این توپ یکبار دیگر به پنجره بخورد، روزگارت را سیاه خواهم کرد. خیالت راحت باشد.» یك دقیقه بعد، صدای شکستن شیشه به مادر گفت که هشدار او چه تأثیری داشته است صحنه ای را که پس از این تهدیدها، وعده ها، و بدرفتاری[۶] متوالی بوجود آمد، می توان بآسانی در خیال مجسم کرد. بعکس، حادثهٔ زیر تصویری است از برخورد مؤثر با بدرفتاری بدون توسل به تهدیدها.

«پیتر»[۷] هفت ساله تفنگ بادی اش را به طرف برادر نوزادش گرفت و شلیك کرد. مادرش گفت: پیتر، به برادرت شلیك نکن به هدف شلیك کن «پیتر» باردیگر به برادرش شلیك کرد. مادر تفنگ را از او گرفت و به «پیتر» گفت: «به آدمها نباید شلیك کرد.»

مادر کاری را انجام داد که احساس کرد برای مراقبت از نوزادش و درعین حال برای حمایت از الگوهای رفتاری قابل قبول بایستی انجام دهد. «پیتر» عواقب اعمالش را بدون اینکه آسیبی به نفسش[۸] برسد، آموخت. راه حلهای ارائه شده مشخص بودند: یاباید تنها به هدف شلیك کرد یا باید امتیاز داشتن تفنگ را از دست داد.

در این حادثه، مادر از بکارگیری آن راههای متداول پرهیز کرد. وی در راهی که آشکارا به شکست منتهی می شد، قدم نگذاشت: «بس کن، پیترا کاری بهتر از این که به برادرت شلیك کنی بلد نیستی؟ نشانه‌ای بهتر از برادرت گیرنیاوردی؟ اگر یك بار دیگر این کار را بکنی، به‌ات می فهمانم، فقط یك بار دیگر آن وقت تفنگت را می گیرم.» پاسخی که کودك به این نوع تذکر می دهد، تکرار عمل ممنوع شده خواهد بود، مگراینکه کودك، آدمی رام و سربزیر باشد. لازم به توضیح نیست که صحنهٔ بعدی چه خواهد بود. هر پدر یا مادری می تواند براحتی آن را بازسازی کند.

---

3. autonomy
4. sissy
5. Oliver
6. misbehavior
7. Peter
8. ego

رشوه ها

استدلال «اگر ـ آن وقت»[9] ـ نوعی از برخوردهم هست که در آن، به طور آشکار به کودك گفته می شود که اگر کاری را انجام دهد یا ندهد، آن وقت به او پاداش خواهند داد. این نوع برخورد نیز همچون برخورد قبلی متناقض است:

«اگر با برادر کوچکت خوب باشی، آن وقت تو را به سینما خواهم برد.»

«اگر بسترت را دوباره خیس نکنی، آن وقت من هم در عید یك دوچرخه برایت خواهم خرید.»

«اگر این شعر را یاد بگیری، آن وقت تو را به سفر خواهم برد.»

این طرز برخورد «اگر ـ آن وقت» ممکن است کودك را گاهی برای رسیدن به اهداف فوری و کوتاه مدت تحریك کند. اما بندرت اتفاق می افتد که این نوع برخورد کودك را به سوی تلاشهای پیگیر و طولانی مدت سوق دهد. گفتار ما به او می فهماند که ما به توانایی او برای تغییر یافتن و بهتر شدن شك داریم. «اگر تو این شعر را یاد بگیری»، یعنی اینکه «مایقین نداریم که تو بتوانی.» «اگر تو دیگر بسترت را خیس نکنی»، یعنی اینکه «ماگمان نمی کنیم که تو بتوانی بسترت را خیس نکنی.»

پاداشهایی هم که به عنوان رشوه به کودك داده می شوند، از لحاظ اخلاقی ایراد دارند. «دوروثی باروخ»[10] از پسر بچه ای صحبت می کند که می گفت: «من این فکر را در سر مادرم نگه می دارم که بدخواهم بود و از این طریق چیزی را که می خواهم گیرمی آورم. البته بعضی وقتها هم مجبورم راستی راستی بد باشم تا یك وقت مادر فکر نکند که بیخود و بیجهت به من باج می دهد.»

این نوع استدلال ممکن است بزودی به دادوستد و رشوه گیری منجر شود و از کودك یك معامله گر بسازد، معامله گری که در قبال کارهای «مثبت» و رفتارهای «خوب» خود تقاضای پاداش و اضافه حقوق دارد، یا در واقع رشوه می خواهد. برخی از والدین در برابر کودکانشان چنان مقید شده اند که جرأت ندارند دست خالی به خانه بیایند. بچّه های این قبیل والدین عوض اینکه هنگام ورود پدر و مادرشان، با یك «سلام» گرم و صمیمانه به استقبالشان بروند، پشت سرهم داد می زنند که «برای من چیزی خریدی؟ خریدی؟ خریدی؟»

پاداشها[11] آنگاه که از قبل خبر داده نشوند و کودك را غافلگیر کنند و آنگاه که نشانگر درك، شناخت و قدردانی والدین باشند، مفیدتر خواهند بود و لذت بیشتری خواهند داشت.

---

9. «if-then» fallacy

10. Baruch, Dorothy W. «New Ways in Discipline.» New York: Mc Graw-Hill Book Co., 1949

11. rewards

وعده ها[12]

اعمال عادی و توقعات غیر واقعی ـ به کودکان باید نه وعده داد و نه وعده از آنها گرفت. چرا وعده گرفتن و وعده دادن اینچنین منع می‌شوند؟ به این دلیل که روابط ما با فرزندانمان بایستی بر اساس اعتماد و اطمینان باشد. وقتی پدر و یا مادر برای تأیید گفتهٔ خود مجبور است وعده بدهد، یعنی دارد اقرار می کند که گفتهٔ «وعده داده نشده»اش اعتبار ندارد و قابل اعتماد نیست. وعده ها باعث می شوند که توقعات غیر واقعی در کودکان بوجود بیاید. وقتی به کودك وعده داده می‌شود که او را به باغ‌وحش ببرند، او آن وعده را یك تعهد بحساب می آورد و فکر می کند که براساس این تعهد، در روز موعود نه باران خواهد بارید، نه اتومبیل عیب و ایرادی پیدا خواهد کرد و نه خود او مریض خواهد شد. و از آنجا که زندگی سرشار از حوادث ناگوار و غیر منتظره است، کودکان احساس خواهند کرد که به آنها خیانت شده و متقاعد خواهند شد که به والدین نمی‌توان اعتماد کرد. دادخواهی و شکایت مکرر «ولی تو قول دادی!» به طور دردآوری برای والدین آشناست، والدینی که وقتی کار از کار گذشت می گویند ای کاش هرگز قول نداده بودند و با این شکایات مکرر برخورد نمی کردند.

نباید از کودکان وعده گرفت که در آینده رفتاری خوب داشته باشند یا رفتار بدشان را اصلاح کنند. وقتی کودك وعده ای ناخواسته می‌دهد، وعده ای که متعلق به خود او نیست، در واقع چکی بانکی می کشد که در آن بانك اصلاً حساب ندارد. ما نباید مشوق و محرك این قبیل اعمال فریب آمیز باشیم.

سخنان نیشدار و طعنه آمیز

مانعی صوتی[13] در برابر یاد گیری ـ پدر یا مادری که در استفاده از سخنان نیشدار و طعنه آمیز استعداد ذاتی دارد، خطر و تهدیدی جدی برای سلامت روانی کودك بحساب می آید. این پدر یا مادر جادوگری است که از واژه ها استفاده می کند و با بیان این واژه ها مانعی در برابر ایجاد ارتباط مؤثر برقرار می کند و مانع از پدید آمدن رابطه ای مثبت بین پدر و یا مادر با کودك می شود.

«آخر چند بار باید یك چیز را تکرار کنم، آخر چند بار؟ مگر تو کری؟ پس چرا گوشت به من نیست؟»

«تو خیلی بی ادبی. تو جنگل بزرگت کرده اند؟ می دانی. جنگل جایی است که تو به آن تعلق داری.»

12. promises

13. sound barrier

«آخر توچه مرگت است؟ خنگ هستی یا اینکه دیوانه هم تشریف داری؟ می‌دانم، می‌دانم آخر و عاقبت کارت به کجا خواهد کشید!»

این نوع پدر یا مادر شاید حتی خبر ندارد که سخنان طعنه‌آمیز و کنایه‌دارش حملاتی هستند که برخوردی متقابل طلب می‌کنند.

این پدر و یا مادر آگاه نیست که با این اظهار نظرهای توهین‌آمیز، کودک را تحریک کرده و ذهن او را از نقشه‌های خیالی انتقام پر می‌سازند و در نتیجه باعث مسدود شدن راه ارتباطی بین خود او و کودکش می‌شوند.

سخنان نیشدار و طعنه‌آمیز و واژه‌های مبتذل تند وتیز[۱۴] هیچ سهمی در تربیت و پرورش کودک ندارند. بهترین کار این است که از اظهار نظرهایی همچون «حرفهای گنده‌تر از دهنت می‌زنی» و «سرت خیلی باد دارد» و «چرا فکر می‌کنی از همه برتری؟» پرهیز کنیم و این حرفها را به کودک نزنیم. آگاهانه یا ناآگاهانه، ما نبایستی کودک را در نظر خودش و در نظر دوستانش، از مقامی که دارد پایین بیاوریم.

سیاستی در مورد دروغگویی

وقتی کودکان دروغ می‌گویند، والدین از خشم برافروخته می‌شوند. بخصوص وقتی که دروغ آشکار است و دروغگو بی‌تجربه. شنیدن پافشاری کودک در اینکه به رنگ دست نزده است یا شکلات را نخورده است، وقتی که صورت و پیراهنش خلاف گفته‌اش را می‌رسانند، بسیار خشم‌آور است.

کودکان چرا دروغ می‌گویند ـ گاهی اوقات کودکان بدین خاطر دروغ می‌گویند که اجازه ندارند حقیقت را برزبان بیاورند. وقتی کودک به مادرش می‌گوید که از برادرش متنفر است، مادر شاید او را به خاطر این حقیقت‌گویی تنبیه کند. اگر همین کودک در آن لحظه برگردد و آشکارا به دروغ اظهار کند که حالا دیگر برادرش را دوست دارد، مادرش شاید به او پاداش بدهد و او را محکم در آغوش بگیرد و ببوسد. خوب، شما فکر می‌کنید این کودک چه نتیجه‌ای از این تجربه خواهد گرفت؟ وی نتیجه خواهد گرفت که آدم را به خاطر حقیقت گویی کتک می‌زنند، و به خاطر دروغگویی به آدم پاداش می‌دهند و نیز به این نتیجه می‌رسد که مادرش دروغگوهای کوچولو را دوست دارد.

ما اگر می‌خواهیم راستگویی و صداقت را به کودک یاد بدهیم، پس باید برای گوش دادن به حقایق تلخ به همان اندازهٔ حقایق دلپسند زمینه داشته باشیم. اگر قرار است کودک صادق و راستگو

14. cutting clichés

بار بیاید، پس نباید او را تشویق و تحریك کرد که دربارهٔ احساساتش دروغ بگوید، حال این احساسات چه مثبت باشند، چه منفی، و چه دمدمی مزاجی. کودك از واکنشهایی که ما در برابر احساسات بیان شدهٔ او نشان می‌دهیم، یاد می‌گیرد که آیا صداقت و راستگویی بهترین حقیقت است یا نه.

دروغهایی که حقایق را بیان می‌کنند ـ وقتی کودکان به خاطر گفتن حقیقت تنبیه می‌شوند، برای دفاع از خودشان دروغ می‌گویند. همچنین دروغ می‌گویند تا آنچه را که در واقعیت فاقد آن هستند، در خیال بدست آورند. دروغها بیان کنندهٔ حقایق مربوط به امیدها و دلهره‌ها هستند. دروغها آشکار کنندهٔ آن چیزی هستند که فرد می‌خواهد انجام دهد یا باشد. برای شنونده‌ای که خوب می‌فهمد، دروغها آنچه را که دروغگو سعی در پنهان کردنش دارد، آشکار می‌کنند. واکنش کامل و پخته نسبت به یك دروغ بیشتر بایستی درك مفهوم آن دروغ را منعکس سازد نه انکار مفهوم آن یا محکومیت فرد دروغگو را ـ ما از طریق اطلاعاتی که از دروغها کسب می‌کنیم، می‌توانیم به کودك کمك کنیم تا واقعیتها را از افکار پوچ وخیالی تشخیص بدهد.

وقتی پسر بچه‌ای به ما خبر می‌دهد که برای عید، فیل زنده‌ای را به عنوان هدیهٔ سال نو دریافت کرده، اگر پاسخ دهیم: «تو دلت می‌خواست این طور بود»، مفیدتر خواهد بود تا اینکه دروغگویی او را ثابت کنیم و دست به انکار گفتهٔ او بزنیم. جملات زیر هم مفید هستند:

«تو دلت می‌خواهد یك فیل داشتی!»

«تو دلت می‌خواهد برای خودت یك باغ وحش داشتی!»

«تو دلت می‌خواهد یك جنگل پر از حیوان داشتی!»

«ببینم برای عید چه چیزی هدیه گرفتی؟»

دروغهایی که محرك داشته‌اند ـ والدین نباید سؤالاتی از کودکان بکنند که کودك به منظور دفاع از خود پاسخ دروغ به آنها بدهد. کودکان از اینکه پدر و یا مادر از آنها سؤال و پرس‌وجو کنند متنفرند؛ بخصوص هنگامی که گمان می‌کنند والدینشان از قبل پاسخها را می‌دانند. کودکان از سؤالاتی که نقش دام را دارند بیزارند، سؤالاتی که وادارشان می‌کند یا ناشیانه دروغ بگویند و یا حقیقت را برزبان بیاورند و خجالت بکشند.

«جان»[15] هفت ساله تفنگ نویی را که پدرش برای او خریده بود، شکست. او ازاین اتفاق وحشت زده شد و تکه‌های تفنگ شکسته را در زیرزمین خانه پنهان کرد. وقتی پدر آنها را یافت، بالحنی عصبانی چند سؤال از «جان» کرد که سرانجام به یك فاجعه منجر شد:

پدر: «تفنگی که تازه برایت خریدم کجاست؟»

«جان»: « یك جا همین دور و برها.»

15. John

پدر: «ندیدم که باهاش بازی کنی.»

«جان»: «من نمی‌دانم کجاست.»

پدر: «برو پیدایش کن. می‌خواهم آن را ببینم.»

«جان»: «شاید یکی آن را دزدیده.»

پدر: «ای دروغگوی لعنتی! تو تفنگ را شکستی! خیال نکن که می‌توانی ازش قسر در بروی. توی این دنیا یك چیز هست که من ازش متنفرم و آن هم دروغ است.»

و سپس پدر کتکی به «جان» زد که او مدت زیادی به یاد داشت.

این جنگ و جدل غیر ضروری بود. به جای آنکه دزد و پلیس بازی کنند، خیلی مفیدتر بود که پدر به پسرش چنین می‌گفت:

«این طور که می‌بینم تفنگ نویت را شکسته‌ای.»

«زیاد دوام نیاورد.»

«حیف شد. تفنگ گرانقیمتی بود.»

کودك شاید چند درس با ارزش می‌آموخت: «پدر درك می‌کند. من می‌توانم مشکلاتم را به او بگویم. من باید از هدیه‌هایش بیشتر مواظبت کنم.»

برخورد با دروغگویی و عدم صداقت کودك

خط مشی ما در برابر دروغگویی مشخص است: از یك طرف مانباید بازپرس بازی در بیاوریم و کودك را هی سؤال‌پیچ کنیم و موضوع را بزرگ جلوه دهیم. از طرفی دیگر، باید حتماً و بدون تردید رك و پوست کنده حرف بزنیم. وقتی پی‌می‌بریم که از زمان برگشت کتابی که کودك از کتابخانه گرفته بود، گذشته و کودك هنوز کتاب را به کتابخانه پس نداده، ما نباید بپرسیم که «کتاب را برگردانده‌ای به کتابخانه؟ مطمئنی؟ پس چه شده که کتاب هنوز این جامانده؟» بلکه به جای آن، چنین خاطرنشان می‌کنیم: «مثل اینکه از زمان برگشت این کتاب به کتابخانه گذشته.»

وقتی از مدرسه اطلاع می‌دهند که بچه‌مان در امتحان ریاضی‌اش مردود شده، نباید ازاو بپرسیم: «در امتحان ریاضی قبول شدی؟ مطمئنی؟ خوب، این دفعه دیگر دروغ دردت را دوا نخواهد کرد! ما با معلمت صحبت کردیم و دانستیم جناب عالی با چه وضعی مردود شدی.»

در عوض، به طور صریح و پوست کنده به فرزندمان می‌گوئیم: «دبیر ریاضی‌ات به ما گفت که تو در امتحان نمرهٔ قبولی نیاورده‌ای. ما به خاطر این مسئله نگرانیم و نمی‌دانیم چه کمکی از دستمان بر می‌آید تا برایت انجام بدهیم.»

خلاصه، ما کودك را تحریك نمی‌کنیم تا برای دفاع از خودش دروغ بگوید و نیز، آگاهانه

برای کودك فرصت ایجاد نمی‌کنیم که دروغ بگوید. وقتی کودك قطعاً دروغ می‌گوید، واکنش مانباید غیر اخلاقی و دارای هیجان شدید باشد، بلکه باید واقعی و دور از احساس باشد. ما می‌خواهیم کودکمان بداند که نیازی ندارد به ما دروغ بگوید.

دزدی

برای بچه‌های خردسال، به خانه آوردن چیزهایی که مال خودشان نیست، امری عادی بحساب می‌آید. وقتی «دزدی»[16] کشف می‌شود، این نکته اهمیت دارد که از نصیحت کردن و نمایش اجرا کردن پرهیز کنیم. کودکی را که دزدی کرده است می‌توان بدون اهانت به شخصیت او، به راه راست هدایت کرد. بالحنی ملایم و محکم به او می‌گوییم:

«این کامیون مال یك نفر دیگر است، ببر و به خودش بده.»

«این تفنگ مال تو نیست. ببر به صاحبش پس بده.»

وقتی کودك آب نباتی را «می‌دزدد» و در جیبش می‌گذارد، بهترین کار این است که احساساتی نشویم و با او کاملاً منطقی برخورد کنیم: «این آب نباتی که در جیب چپ تو هست، باید بماند در این مغازه.» اگر کودك داشتن آب نبات را انکار می‌کند، ما اشاره ای می‌کنیم ودوباره همان حرف را می‌زنیم: «آب نباتی که در این جیب توهست، مال این مغازه است، آن را بگذار سرجایش.» اگر او قبول نکرد، آب نبات را از جیبش در می‌آوریم و درضمن به او می‌گوییم: «این آب نبات متعلّق به این مغازه است، باید اینجا بماند.»

سؤال اشتباه و گفتار صحیح - وقتی مطمئن هستید که کودکتان از لای کتاب شما پول دزدیده است، بهترین کار این است که از او سؤال نکنید. و دربارهٔ این کار به او چنین بگویید: «تو یك اسکناس از لای کتاب من برداشتی. پسش بده.» وقتی پول پس گرفته می‌شود، بالحنی محکم به او بگویید: «هروقت که پول لازم داری از من بخواه، و آن وقت درباره اش صحبت خواهیم کرد.» اگر کودك منکر عملش شد با او جر وبحث نمی‌کنیم یا مصرانه از او نمی‌خواهیم که اعتراف کند؛ به او می‌گوییم: «تو آن پول را برداشتی، پسش بده.» اگر کودك قبلاً پول را خرج کرده باشد، بحث مابایستی روی راههای بازپرداخت و کارهای سخت و طاقت فرسایی که او باید در عوض اینکارش انجام دهد، تمرکز یابد و یا از مقدار پولی که به عنوان پول توجیبی به او می‌دهند، کاسته شود.

این نکته مهم است که از «دزد» و «دروغگو» نامیدن کودك پرهیز کنیم و یا برای او پیشگویی نکنیم که آخر و عاقبت بدی در انتظارش هست. مفید نیست که از کودك بپرسیم: «چرا این کار را

16. «theft»

کردی؟» او شاید خودش نداند که محرك وانگیزه[۱۷] اصلی این کارش چه بوده، و پا فشاری ما در اینکه بگوید «چرا» فقط سبب خواهد شد که کودك دروغی دیگر بگوید.

خاطرنشان کردن اینکه از کودك انتظار دارید نیاز پولی اش را با شما درمیان بگذارد، مفیدتر خواهد بود:

«از اینکه به من نگفتی پول لازم دارم ناامید شدم.»

«وقتی پول لازم داری، بیا و به من بگو. درباره اش صحبت خواهیم کرد.»

اگر کودکتان شیرینی هایی را که از خوردنش ممنوع شده بود خورده است، و حالا روی صورتش سبیلی از شکر دارد، این قبیل سؤالات را از او نپرسید:

«کسی شیرینی ها را از این ظرف برداشت؟»

«تو تصادفاً ندیدی که کی آنها را برداشت؟ تو یکی از آنها را خوردی؟ مطمئنی؟»

این قبیل سؤالات معمولاً کودك را وادار به دروغ گفتن می کند، و وضع را دشوارتر و والدین را ناراحت می سازد. یعنی علاوه براینکه به خاطر خوردن شیرینی ها ناراحت هستیم به خاطر دروغگویی هم ناراحت می شویم، که این آخری بدست خودما بوجود می آید. اصل این است که **وقتی جواب را می‌دانیم، سؤال نکنیم.** بهتر است صاف و ساده چنین بگوییم: «پسرم، تو شیرینی ها را خوردی. من به تو گفتم که آنها را نخور. من به خاطر این کار تو هم عصبانی ام و هم ناامید.»

گفتار آخر مجازات کافی و مطلوب را پی ریزی می کند. این گفتار کودك را ناراحت و رنجور باقی می گذارد و در کودك این احساس مسئولیت را ایجاد می کند که برای جبران بدرفتاری خود کاری انجام دهد.

آموزش ادب با بی ادبی یا مؤدبانه؟

نمونه های خصوصی و آداب عمومی ـ ادب، هم یك صفت شخصیتی است و هم یك مهارت اجتماعی؛ ادب از این طریق کسب می شود که کودکان با والدین خود همانندی کنند و نیز از راه تقلید از والدین بدست می آید. تحت تمام شرایط، ادب باید مؤدبانه به کودك آموخته شود. با این حال، والدین بارها و بارها ادب را با بی ادبی و بی احترامی به کودك یاد می دهند. وقتی کودك فراموش می کند که بگوید «متشکرم»، والدین آن را در حضور دیگران به او گوشزد می کنند، که این کار خودش بی احترامی است. والدین شتابان به کودکشان یادآوری می کنند که بگوید «خداحافظ» حتی قبل از اینکه خودشان خداحافظی کرده باشند.

17. motivation

«رابرت»[18] شش ساله بتازگی هدیهٔ بسته بندی شده ای را دریافت کرده بود. وی سرشار از کنجکاوی بود و آن را می فشرد تا بفهمد داخل آن بسته چیست.

مادر: «رابرت، بس کن! داری هدیه را خراب می کنی! وقتی هدیه می گیری باید چه بگویی؟»

«رابرت» (با عصبانیت): «از شما ممنونم!»

مادر: «حالا شدی یك پسر خوب.»

مادر می توانست این مسئله را با بی ادبی کمتر و تأثیری بیشتر یاد بدهد. او می توانست چنین بگوید: «ممنونم، عمه پاتریشیا،[19] که این هدیهٔ دوست داشتنی را به من دادی.» قابل تصور بود که «رابرت» به دنبال گفتهٔ مادرش خود نیز تشکّر کند. اگر «رابرت» این کار را نکرده بود، در این صورت مادر می توانست بعدها که با هم تنها شدند، موضوع آداب و رسوم عمومی را به او خاطرنشان کند. مادر می توانست بگوید: «از با ملاحظه بودن عمه پاتریشیاست که به فکر تو باشد و برایت هدیه بخرد. بیا یك یادداشت برایش بنویسیم وازش تشکّر کنیم. او خوشحال خواهد شد که ببیند ما هم به فکرش بودیم.»

این نوع رفتار درعین حال که از سرزنش و توبیخ مستقیم پیچیده تر است، کارایی و تأثیر بیشتری هم دارد. ظرافتهای موجود در هنر زندگی را نباید با پتك وارد سر کودك کرد.

وقتی کودکان گفتگوی بزرگترها را قطع می کنند، بزرگترها معمولاً با خشم و عصبانیت واکنش نشان می دهند: «بی ادب نباش! حرف کسی را قطع کردن بی ادبی است!» با این حال، قطع کردن صحبت قطع کننده هم بی ادبی است. والدین نباید در روش ادب کردن کودك، خودشان هم بی ادب باشند. شاید بهتر باشد که این طور بگوییم: «من دوست دارم حرفم را تمام کنم. من که تمام کردم، آن وقت نوبت توست.»

اگر به کودك بگوییم که بی ادب است، هر مقصود خوبی هم که داشته باشیم کاری از پیش نخواهیم برد، برخلاف آنچه که ما بدان امید داریم، این نوع برخورد، کودك را به سوی بی ادب بودن سوق می دهد. خطر این است که کودك ارزیابی مارا مبنی بر بی ادب بودنش خواهد پذیرفت و در ساختن تصویری از خود،[20] بخشی را به این ارزیابی اختصاص خواهد داد. هربار که فکر کند پسر بی ادبی است، از این تصویر پیروی خواهد کرد. فقط برای پسربچه های بی ادب طبیعی است که بی ادبانه رفتار کنند.

به منزل دوستان و آشنایان که می رویم و ملاقاتشان می کنیم، فرصتهایی هم بدست

18. Robert
19. Aunt Patricia
20. self-image

می آوریم تا ادب[21] را به کودکان نشان بدهیم. این دیدار بایستی برای والدین و کودك آنها مطبوع و خوشایند باشد. این خواسته، زمانی به بهترین وضع جامهٔ عمل بخود می گیرد که مسئولیت رفتار کودك بر دوش خود کودك و میزبان نهاده شود. (کمك خود ما هم این خواهد بود که درکمان از آرزوها و احساسات کودك را بیان کنیم و این درك را به او نشان بدهیم.)

کودکان یاد می گیرند که ما از سرزنش و توبیخ آنان در منازل دیگران نفرت داریم؛ به همین خاطر، از طرف ما که اطمینان کسب می کنند، در این جور جاها تصمیم می گیرند که رفتارشان را نشان دهند و شلوغ بازی درآورند. این استراتژی آنها فقط از یك طریق به نحواحسن خنثی می شود؛ اینکه اجازه بدهیم میزبان ما قوانین و اصول خانهٔ خودش را برقرار سازد و آنها را به اجرا دربیاورد. وقتی کودك درخانهٔ «عمه ماری»[22] روی مبلها می پرد، باید بگذاریم خود عمه «ماری» تصمیم بگیرد که آیا روی مبل می پرند یا نه، و بگذاریم همان «عمه ماری» از کودك بخواهد که حد را رعایت کند. وقتی دیگران از کودك رعایت حدود خانه را طلب می کنند، امکان بیشتری وجود دارد که کودك اطاعت کند. مادر که از وظیفهٔ انضباطی اش فراغت یافته است، می تواند با تأکید دوبارهٔ آن حد[23] به طور خصوصی و در خلوت، کمکی کرده باشد: «اینها اصول و قوانین اینجا هستند.»

این روش فقط زمانی می تواند بکار گرفته شود و مفید باشد که میزبان و مهمان حد و حدود همدیگر را بشناسند و دربارهٔ حدود مسئولیتشان توافق داشته باشند. این مسئولیت مادر (مهمان) است که از نقش انضباطی خود موقتاً چشم‌پوشی کند. و این حق فرد میزبان است که بخواهد قوانین خانه اش اجرا شوند. مادر با عدم مداخلهٔ بی جا و بی موقع به کودك کمك می کند تا واقعیت و اصل آن موقعیت را بفهمد و درك کند.

---

21. politeness
22. Aunt Mary
23. limit

فصل چهارم

مسئولیت[1] و استقلال[2] در کودکان

مسئولیت ـ کارهای روزمره و ارزشها

والدین در همه جا به دنبال راههایی برای آموختن مسئولیت به کودکان هستند. در بیشتر خانه ها، انتظار می رود که ارجاع کارهای روزمره به کودك راه حلی برای این مشکل باشد. والدین بر این باورند که خالی کردن ظرفهای زباله و زدن چمنهای باغچه تأثیر بخصوصی در ایجاد احساس مسئولیت در کودکان دارند؛ همچنین براین باورند که شستن ظرفها و مرتّب کردن تختخوابها بنابه دلایلی در دخترها احساس مسئولیت را پایه‌ریزی می کند. این قبیل کارهای روزمره گرچه عملاً برای ادارهٔ خانه مهم هستند، ولی شاید هیچ تأثیر مثبتی در ایجاد احساس مسئولیت در کودکان نداشته باشند. برعکس، در برخی منازل، انجام وظایف روزانه به زدو خوردهایی منجر می شود که هم برای والدین و هم برای کودکان خشم و اندوه ببار می آورد. این امکان هست که پافشاری در اجرای تحمیلی[3] کارهای روزمره، به اطاعت کودك و حیاطها و آشپزخانه‌های تمیزتر منجر شود، ولی این امکان نیز هست که همین پافشاری تحمیلی تأثیر نامطلوبی در شکل گیری شخصیت کودك برجای بگذارد.

---

1. responsibility
2. independence
3. forceful insistence

واقعیت آشکار این است که نمی‌توان مسئولیت را به کسی تحمیل کرد. مسئولیت فقط در درون فرد ریشه دارد و از آنجاست که رشد می‌کند و ارزشهایی که آن فرد در خانه و در اجتماع کسب می‌کند، آن را رشد و جهت می‌دهد. احساس مسئولیتی که برپایهٔ ارزشهای مثبت استوار نشده است، می‌تواند ضداجتماعی و ویرانگر باشد. افراد اوباش و لوطی‌های محله در رابطه با یکدیگر ودارودسته‌شان بسیار وظیفه‌شناس هستند و از احساس مسئولیت بالایی برخوردارند. به عنوان مثال، اعضای گروه مافیا[4] حتی اگر جانشان هم در خطر باشد وظیفهٔ خود را انجام می‌دهند؛ آنان اوامر را اجرا می‌کنند، به همدستان محتاجشان کمك قانونی می‌کنند و از خانواده‌های زندانیان مراقبت بعمل می‌آورند.

سرچشمهٔ مسئولیت ـ ما ضمن اینکه آرزو می‌کنیم فرزندانمان اشخاصی مسئول و وظیفه‌شناس باشند، می‌خواهیم که احساس مسئولیتشان از ارزشهای نهایی سرچشمه بگیرد، از ارزشهایی که در آنها زندگی محترم است و سعادت بشری مورد توجه واقع می‌شود. به بیان واضحتر، احساس مسئولیت باید براساس احترام به زندگی و آزادی، و بدنبال خوشبختی باشد. ما معمولاً موضوع مسئولیت را در چارچوب وسیعتر آن مورد توجه قرار نمی‌دهیم. ما مسئولیت یا عدم مسئولیت را در مواردی که واقعی‌تر هستند، می‌بینیم: مثلاً در اتاق بهم ریختهٔ فرزندمان، در دیررسیدن به مدرسه، درکثیف انجام دادن تکالیف، در تمرین بدون علاقهٔ پیانو، در نافرمانی عبوسانه و یا در عادات بد.

ممکن است کودکی با ادب باشد، خود واتاقش را تمیز و مرتب نگاه دارد، در انجام تکالیف خود دقت کند ولی با وجود این، تصمیماتی بگیرد که عاری از احساس مسئولیت باشد. این بخصوص در مورد کودکانی صدق می‌کند که همیشه به آنها گفته می‌شود چه کار بکنند و به همین خاطر فرصت اندکی نصیبشان می‌شود تا به قضاوت بپردازند، راه حل ارائه دهند و طرحهای درونی خود را توسعه بخشند.

واکنش احساس درونی[5] کودك در برابر آموزش ما عاملی تعیین کننده است و مشخص می‌کند کودك از آنچه که می‌خواهیم بداند، چه مقدارش را یاد گرفته است. ارزشها را نمی‌توان به‌طور مستقیم یادداد. ارزشها تنها از طریق انطباق[6] کودك و همچشمی و رقابت[7] او با اشخاص مورد احترام و علاقه‌اش جذب او می‌شوند و قسمتی از شخصیتش را تشکیل می‌دهند.

بنابراین، موضوع احساس مسئولیت در کودکان به والدین برمی‌گردد، یا اگر بخواهیم

4. Mafia
5. Inner emotional reaction
6. identification
7. emulation

دقیقتر بگوییم، به ارزشهایی که والدین دراعمال مربوط به تربیت کودك از خود نشان می‌دهند.
سؤالی که اکنون باید مطرح شود، این است: «آیا اعمال و رفتارهای معینی وجود دارد که احتمالاً از طریق آنها احساس مسئولیت مطلوبی در کودکان بوجود آید؟» در بقیهٔ این فصل تلاش شده است که از طریق یك دیدگاه روانشناختی به سؤال بالا پاسخ داده شود.

اهداف مطلوب و اعمال روزمره

احساس مسئولیت در کودك از رفتار و مهارتهای والدین سرچشمه می‌گیرد. رفتارها یعنی اینکه پدر و مادر بگذارد کودك تمام احساسهایش را درك کند؛ مهارتها یعنی اینکه آنها بتوانند راه قابل قبول مواجهه با احساسات را به کودك نشان بدهند.

مشکلاتی که در جامهٔ عمل پوشاندن به این دو شرط لازم وجود دارد، دشوارترین مشکلات هستند. والدین ودبیرانی که ما خودمان داشتیم به حد کافی مارا برای مواجهه با احساساتمان آماده نکرده اند. آنها حتی خودشان نمی‌دانستند که چگونه با احساسات قوی مواجه سوند. آنها هنگامی که به احساسات آشفته برمی‌خوردند، سعی می‌کردند که آنها را انکار و یا پایمال کنند، ظاهر بهتری به آنها بدهند و یا چنین احساساتی را از کودك سلب کنند. آنان از عبارتهایی که قالبی خاص داشتند استفاده می‌کردند، که معمولاً زیاد مفید واقع نمی‌شوند:

۱ـ وقتی آنها را انکار[8] می‌کردند چنین می‌گفتند: «راستی راستی که منظورت این نیست، خودت می‌دانی که برادر کوچکت را دوست داری.»

۲ـ در سلب کردن[9] آنها از کودك چنین می‌گفتند: «این تونیستی، این شیطان درون توست که دارد بدرفتاری می‌کند.»

۳ـ در پایمال کردن[10] آنها چنین می‌گفتند: «اگر یکبار دیگر کلمهٔ «نفرت» را تکرار کنی، آن وقت در زندگی‌ات روز خوش نخواهی دید. یك بچهٔ خوب این جوری احساس نمی‌کند.»

۴ـ در ظاهر بهتر[11] دادن به آنها چنین می‌گفتند: «تو راستی راستی که از برادرت متنفر نیستی. شاید ازش دلخوری. تو باید در برابر چنین احساساتی مقاومت کنی.»

این قبیل اظهار نظرها این واقعیت را که احساسات همچون رودخانه غیر قابل توقف‌اند و فقط تغییر جهت آنها امکان پذیر است، نادیده می‌گیرند. احساسات قوی همچون آبهای متلاطم یك رودخانه هستند که نمی‌توان وجود آنها را انکار کرد و یا با دلیل و منطق و مذاکرات شفاهی آنها

8. denial
9. disowning
10. suppression
11. prettifying

را رد کرد. تلاش به منظور نادیده پنداشتن آنها دعوتی است برای بوجود آمدن بلا و مصیبت. این احساسات باید درك و سپس رشد داده شوند. با این احساسات باید با احترام برخورد کرد و درجهت‌دهی به آنها باید مهارت بخرج داد. خلاصه اینکه، اگر این احساسات جهت یابند، شاید زندگی‌مان را تأمین کرده و شادی و روشنایی به آن بخشند.

اینها اهداف بزرگی هستند. اما این سؤال هنوز باقی است: «چه مراحلی را می‌توانیم طی کنیم تا بین اهداف مطلوب و اعمال روزانه پلی ارتباطی بزنیم؟ از کجا باید شروع کنیم؟»

برنامه‌های دراز مدت[۱۲] و کوتاه مدت[۱۳]

بنظر می‌رسد پاسخ در برنامه‌ای قرار دارد که این برنامه متشکل از تلاشهای دراز مدت و کوتاه مدت است. ابتدا، نیاز به این شناخت داریم که پرورش شخصیت به رابطهٔ[۱۴] ما با کودکانمان بستگی دارد و اینکه خصوصیات شخصیت را نمی‌توان با حرف به کسی منتقل کرد، بلکه آنها را باید با عمل نشان داد.

نخستین گام در برنامهٔ دراز مدت این است که تصمیم بگیریم به احساسات درونی و افکار باطنی فرزندانمان نیز توجه داشته باشیم، نه اینکه فقط به اطاعت یا عدم اطاعت ظاهریشان توجه کنیم.

ما چگونه می‌توانیم از احساسات و افکار درونی کودکانمان آگاه شویم؟

خود آنها ما را راهنمایی می‌کنند. به هنگام صحبت، در کلامشان و در لحن[۱۵] کلامشان، در طرز ایستادن و درحرکات و اشاراتشان، آنان احساسات خود را بیان می‌کنند. و چیزی که ما محتاجش هستیم، گوشی است برای شنیدن آنچه که می‌گویند، چشمی است برای زیرنظر گرفتن آنچه که انجام می‌دهند، و آخر از همه قلبی است که احساساتشان را درك کند.

شعار درونی[۱۶] ما این است: بگذار درك کنم، بگذار نشان بدهم که درك می‌کنم، بگذار با کلام خودنشان بدهم که اتوماتیك‌وار انتقاد یا اهانت نمی‌کنم.

وقتی کودك، ساکت و آهسته و بیحال از مدرسه به خانه می‌آید، از طرز قدم برداشتن او می‌توانیم بگوئیم که حادثه‌ای ناخوشایند برایش اتفاق افتاده است. با پیروی از شعار خود، ما نباید گفتگویمان را با یك گفتهٔ انتقادی نظیر گفته‌های زیر آغاز کنیم:

---

12. Long-term
13. short-term
14. relationship
15. tone
16. inner motto

«لب و لوچه‌ات چرا آویزان است؟»

«این دیگر چه جور قیافه‌ای است؟»

«چکار کردی، بهترین دوستت را از دست دادی؟»

«این دفعه چه دسته گلی به آب دادی؟»

«امروز دیگر دردت چیست؟»

از آنجا که ما به واکنش درونی کودك توجه داریم، باید از گفته‌هایی که فقط انزجار و نفرت در درون او ایجاد می کنند، از گفته‌هایی که کودك با شنیدنشان آرزو می کند که ای کاش دنیا خراب می شد، پرهیز کنیم.

درعوض، پدر یا مادر می‌تواند باهر کدام از گفته‌های زیر فهم و درك خود را نشان دهد:

«حتماً امروز اتفاق ناخوشایندی برایت افتاده.»

«حتماً امروز روز خوبی برایت بود.»

«حتماً امروز روز سختی بود.»

«احتمالاً کسی باعث ناراحتی تو شده است.»

این گفته‌ها بر سؤالات «چته؟ چه اتفاقی افتاده؟» ارحجیت دارند. این سؤالات کنجکاوی را نشان می‌دهد و آن گفته‌ها همدردی را.

نمی‌توان از این واقعیت گریخت که کودك آنچه را که در زندگی می بیند یاد می گیرد. حال اگر زندگیش با انتقاد و سرزنش همراه باشد، احساس مسئولیت را یاد نخواهد گرفت. در زندگی توأم با سرزنش او یاد می گیرد که خودش را محکوم کند و از دیگران ایراد بگیرد. او یاد می گیرد دربارهٔ قضاوت خودش به شك بیفتد، توانایی خود را دست کم بگیرد و به مقاصد دیگران اعتماد نکند. علاوه براینها، او یاد می‌گیرد که در زندگی خود در همه‌حال به انتظار یك بدبختی قریب‌الوقوع باشد.

از جنگ تا صلح

والدینی که درگیر یك جنگ خواسته و یا ناخواسته با کودکانشان برسر کارهای روزانه و مسئولیت‌ها هستند، باید این واقعیت را درك کنند که در این جنگ نمی‌توانند برنده باشند. ما هرچقدر وقت و توان برای زورگفتن به آنان داشته باشیم، آنها وقت و انرژی بیشتری برای مقاومت در برابر ما دارند. حتی اگر هم در جنگ ببریم و موفق شویم که اراده‌مان را بر آنان تحمیل کنیم، آنان شاید با بیروح شدن، عصبی شدن و یا با نافرمانی و قصور درکارها، انتقام بگیرند.

تنها یك راه هست که ما را به پیروزی می‌رساند: کودکان را با حرفهایمان متقاعد سازیم.

شاید این کار ناممکن بنظر می‌رسد: اما فقط دشوار است، و ما این ظرفیت و توانایی را در خودمان داریم که برآن چیره شویم. حتی اگر هم فعلاً روابط دوستانه با کودك نداریم، چنین روابطی را می‌توانیم درآیندهٔ نه چندان دور ایجاد کنیم.

والدین با استفاده از روشهای زیر می‌توانند تغییرات مطلوبی در کودکانشان بوجود آورند:

۱ـ گوش دادن با حساسیت: هنگامی که والدین به احساسات وافکار کودکانشان بی توجه بنظر می‌رسند، کودکان دچار ناامیدی و رنجش خاطر می‌شوند. به همین خاطر، آنها چنین نتیجه گیری می‌کنند که عقایدشان احمقانه و غیر قابل توجه هستند و اینکه دوست داشتنی نیستند و کسی آنها را دوست ندارد.

پدر یا مادری که با دقت به حرف کودکش گوش می‌دهد، به او می‌فهماند که برای عقایدش ارزش قایل می‌شوند و به خود او هم احترام می‌گذارند. چنین احترامی سبب می‌شود که کودك نسبت به خودش ارزش قایل شود و این ارزش قایل شدن کودك نسبت به خود سبب می‌شود که او بتواند با دنیای حوادث و با مردم درست برخورد کند.

۲ـ جلوگیری از «خوشه های خشم»:[17] والدین بایستی از واژه ها و گفتارهایی که مایهٔ نفرت و رنجش کودك می‌شوند، پرهیز کنند:

توهینها:[18] تو مایهٔ شرمساری مدرسه‌ات هستی و آبرویی هم برای خانواده‌ات باقی نگذاشته‌ای.

نامهای گوناگون نهادن بر کودك: مفت‌خور، پر فیس و افاده، کوتوله، احمق.

پیشگویی کردن: سرانجام کارت به دارالتأدیب خواهد کشید، آنجا جایی است که جناب‌عالی تا ابد در آن خواهی بود.

تهدیدها: اگر مثل یك بچهٔ آدم یك گوشه ننشینی، فکر و خیال اینکه اجازهٔ کاری را به تو بدهم از کله‌ات بیرون کن.

اتهامات: همیشه اولین کسی هستی که دردسر را شروع می‌کنی.

ارباب منشی کردن بر کودك: «حرف زیادی نزن، و بگذار یکی دو چیز را حالیت کنم.»

۳ـ بیان احساسات و افکار بدون حمله‌ور شدن: در موقعیتهایی که مشکلی پیش آمده است، والدین اگر احساسات و افکارخودشان را بدون حمله‌ور شدن به شأن و شخصیت کودکشان بیان کنند، بیشتر مؤثر خواهند بود. (ر.ك. فصل دوم ص ۳۷)

هنگامی که والدین با حساسیت گوش می‌دهند، گفتارهای تندو تیز و نیشدار را به تأخیر می‌اندازند و احساسات و خواسته‌هایشان را بدون اهانت بیان می‌کنند، آنگاه تغییری در کودك

17. «Grapes of wrath»

18. insults

حاصل می شود. جوی که همدردی بر آن حاکم است، کودك را به والدین نزدیکتر می کند؛ رفتارهای درست، ملاحظه و نزاکت والدین مورد توجه و همچشمی کودك واقع می شود. این تغییرات یکشبه صورت نمی گیرند و زمان لازم دارند، اما تلاشها سرانجام نتیجه خواهند داد. پدر یا مادر با پذیرش و انجام این رفتارها و اعمال جدید، بخش عمده ای از آموزش مسئولیت به کودك را جامهٔ عمل خواهد پوشاند، اما با این حال، نمونه و سرمشق بودن برای کودك به تنهایی کافی نیست. هر کودکی احساس مسئولیت را از طریق تلاشها و تجربهٔ خودش کسب می کند. زمانی که رفتار نمونهٔ پدر یا مادر جو مطلوبی برای یادگیری ایجاد می کند، تجارب ویژه یادگیری را تقویت کرده و آن را بخشی از صفات شخصیتی کودك می سازند. بنابراین، مهم است که تعیین کنیم در مراحل مختلف رشد و بلوغ، چه مسئولیت های ویژه ای را به کودك بدهیم.

مسئولیت: حق بیان[۱۹] و حق انتخاب[۲۰]

کودکان با احساس مسئولیت ذاتی به دنیا نمی آیند و در یك دورهٔ سنی معین نیز آن را خودبخود کسب نمی کنند. احساس مسئولیت، همچون نواختن پیانو، بتدریج و پس از سالهای طولانی بدست می آید و این مستلزم اجرای روزانهٔ تمرین قضاوت و انتخاب، در موقعیتهای مناسب و با توجه به سن و قدرت درك کودك است.

فضاهای کشمکش دار[۲۱] و قلمرو مسئولیتها ـ آموزش مسئولیت را می توان از سنین اولیه کودکان آغاز کرد. مسئولیت وقتی پرورش می یابد که در اموری که بر کودکان اثر می گذارند، به آنان اجازه دهیم نظرشان را بیان کنند و هرجا که لازم می بینیم، بگذاریم انتخاب کنند. اینجا تفاوتی سنجیده باید بین حق بیان و حق انتخاب قایل شد. بعضی موارد هستند که در قلمرو مسئولیت کودك قرار دارند و درچنین اموری است که باید اجازه بدهیم کودك خودش انتخاب کند. بعضی از مسائل نیز هستند که در آسایش و رفاه کودك تأثیر دارند و این امور به طور اختصاصی در قلمرو مسئولیت ما قرار دارند. درچنین مواقعی باید بگذاریم کودك نظرش را بیان کند، اما، ما انتخاب را برای او انجام می دهیم ـ در ضمن اینکه به او کمك می کنیم تا این موارد اجتناب ناپذیر را بپذیرد.

حال، چیزی که بدان نیاز داریم و ضروری است، مشخص کردن این دو قلمروی مسئولیت است. با هم چند فضا را بررسی می کنیم، فضاهایی که در آنها، برخوردها و ناسازگاریهای بین والدین و کودکان متداول هستند.

19. voice
20. choice
21. conflict areas

غذا

حتی از یك کودك دوساله می توان سؤال کرد که آیا نصف لیوان شیر می خواهد یا یك لیوان شیر. می توان به یك کودك چهارساله حق انتخاب داد تا بگوید که نصف سیب را می خواهد یا تمام سیب را. و یك کودك شش ساله می تواند پیش خود تصمیم بگیرد که آیا تخم مرغ آب پزش را سفت می خواهد یا نیم پز.

باید عمداً موقعیت هایی برای کودکان ایجاد کرد تا مجبور باشند در آن موقعیت ها انتخاب کنند. والدین موقعیت ها را **انتخاب می کنند**؛ کودکان چاره اندیشی کرده و راهی را برمیگزینند.

از یك کودك خردسال نمی پرسیم: «برای صبحانه چه می خواهی؟» از او می پرسیم: «تخم مرغ ها را می خواهی نیمرو کنم یا اُملت؟ نان را برشته کنم یا همین طور باشد؟ شکر چای را زیاد کنم یا کم؟ آب پرتقال می خواهی یا شیر؟»

چیزی که کودك درمی یابد این است که وی در امور مربوط به خودش مقداری مسئولیت دارد. او صرفاً گیرندهٔ اوامر نیست، بلکه در تصمیم گیریهایی که زندگیش را شکل می دهند شرکت می کند. از طرز برخورد پدر یا مادر، کودك باید پیامی آشکار را دریافت کند: ما هم برایت چای درست کرده ایم و هم شیر، کلوچه و انواع شیرینی را در اختیارت گذاشته ایم و مسئولیت توانتخاب است.

مشکلات غذاخوردن در کودکان غالباً توسط مادرانی ایجاد می شود که علاقه و توجه زیادی نسبت به مزهٔ دهان کودك از خود نشان می دهند. آنان دائماً به کودك گوشزد می کنند که فلان سبزیجات را بخورند و به آنها می گویند که برای هر عضو بدن کدام سبزی مقوی تر است، حال آنکه این نظر آنان کاملاً خلاف موازین علمی است. بهتر از همه چیز برای کودك این است که مادرش نسبت به غذا زیاد حساس نباشد؛ که مادرش غذاهای مرغوب و لذیذ را در پیش او بگذارد و به فرزندش اعتماد کند که او هر چقدر اشتهایش بکشد خواهد خورد، با این شرط که جنبهٔ بهداشتی غذاها هم رعایت بشود. واضح است که خوردن در قلمرو مسئولیت کودك قرار دارد.

پوشاك

در خرید لباس برای کودکان، این مسئولیت **ماست** که تصمیم بگیریم آنها چه لباسی را نیاز دارند و این مسئولیت ماست که بودجهٔ آن را تعیین کنیم. در فروشگاه، ما چند نمونه لباس انتخاب می کنیم ـ همهٔ این نمونه ها از نظر جنس و قیمت مورد قبول ما هستند. کودك یکی از این چند نمونه لباس را که ترجیح می دهد بپوشد، انتخاب خواهد کرد. بنابراین، یك کودك شش ساله در میان جورابها و پیراهنهایی که ما برگزیده ایم، می تواند انتخاب کند و یکی را بخرد. در خیلی از خانه ها

کودکان هیچ تجربه و مهارتی در خرید لباسهای خودشان بدست نمی‌آورند. حتی افراد بالغی هم وجود دارند که اگر مادر یا همسرشان در کنارشان نباشد، ازانتخاب یك پیراهن یا شلوار برای خودشان عاجزند.

بخصوص، به کودکانی که سن و سال بیشتری دارند، باید اجازه داد تا لباسهایی داشته باشند که این لباسها با معیارهای قابل قبول دوستانشان چندان تفاوتی ندارند. قلمرو مسئولیت در مورد پوشاك را می‌توان چنین بیان کرد: ما چند نمونه لباس در اختیار کودك قرار می‌دهیم، و کودك از میان آنها انتخاب می‌کند.

تکالیف

از نخستین سال دبستان به بعد، دربرخوردهای والدین باید این پیام وجود داشته باشد که انجام تکالیف مدرسه **صرفاً** و **بطور محض** در قلمرو مسئولیت کودك و دبیر اوست. والدین نبایستی در مورد این تکالیف، کودك را آزار بدهند و دائماً سرزنشش کنند. آنان نباید تکالیف کودك را مورد نظارت و رسیدگی قرار دهند مگر زمانی که خود کودك تقاضا کند.[۲۲] وقتی پدر یا مادر مسئولیت انجام تکالیف مدرسهٔ کودك را به عهده می‌گیرد، کودك مخالفتی از خودش نشان نمی‌دهد و اجازهٔ این کار را به او می‌دهد، و پس از آن، دیگر پدر و یا مادر نخواهد توانست خودش را از این مخمصه نجات دهد. تکالیف خانه ممکن است ابزاری در دست کودك شود که وی از آن برای تنبیه والدین، و نیز بهره برداری و باج گیری از آنها، استفاده کند. اگر والدین نسبت به مسائل جزئی مربوط به تکالیف کودك توجه و علاقهٔ کمتری از خودشان نشان بدهند و درعوض پیامهای مشخص و تغییر ناپذیری همچون «انجام تکالیف مدرسه مسئولیتش با توست.»، به کودك ارسال کنند، آنوقت است که بسیاری از تیره‌روزیها از بین خواهد رفت و خوشی بیشتری به زندگی خانوادگی راه پیدا خواهد کرد.

دربارهٔ ارزش تکالیف سالهای دبستان نباید غلو کرد. مدارس خوب زیادی هستند که به کودکان شما تکالیف خانه نمی‌دهند. ظاهراً دانش‌آموزان این مدارس به همان اندازهٔ دانش‌آموزانی که در سنین شش و هفت سالگی با تکالیف کلنجار می‌روند، دانش کسب می‌کنند. ارزش اصلی و عمدهٔ تکالیف خانه دراین است که تجربهٔ مستقل کارکردن را به کودك می‌دهد. با وجود این، برای اینکه این ارزش اصلی از بین نرود، باید با توجه به ظرفیت و توانایی کودك به او تکالیف خانه داد تا وی بتواند به طور مستقل و با یاری مختصر و ناچیز دیگران آنها را انجام دهد. کمك مستقیم به کودك ممکن است فقط این فکر را در ذهن او بپروراند که به تنهایی قادر نیست

۲۲ـ نویسنده بخوبی آگاه است که این خط مشی شاید برخلاف خواسته‌های معلم باشد.

کاری دراین زمینه انجام دهد. اما کمك غیر مستقیم می تواند مفید از آب درآید. مثلاً باید اطمینان پیدا کنیم که کسی یا چیزی مخل آسایش کودك نیست، میزتحریرش مناسب است و نیز به اندازهٔ کافی کتابهای مرجع دراختیار دارد. علاوه براینها، باید به فصول سال هم توجه کنیم و زمان انجام تکالیف را مطابق آب و هوای فصلی برنامه‌ریزی کنیم. در بعدازظهرهای معتدل بهار و پاییز، کودك مطمئناً علاقه دارد که ابتدا بازی کند و سپس تکالیفش را بادلگرمی بیشتر و روحیهٔ بهتر انجام دهد. در روزهای سرد زمستان، اگر قرار است که کودك تلویزیون تماشا کند، پس ابتدا باید تکالیفش را انجام دهد.

برخی از کودکان دوست دارند به هنگام انجام تکالیفشان کنار یك بزرگتر بنشینند. شاید این امکان باشد که به او اجازه بدهیم از میز آشپزخانه یا اتاق نشیمن استفاده کند. با این حال، در این زمان بایستی دربارهٔ آداب و رسوم نشستن، پاکیزگی لباس و وضع ظاهر، یا مراقبت از اسباب و لوازم خانه، توصیه‌هایی به کودك کرد.

بعضی از کودکان وقتی آدامس می جوند، سرشان را می خارانند، یا صندلی را تکان می دهند، بهتر می توانند تکالیفشان را انجام دهند. ما اگر دراین زمینه توصیه ارائه بدهیم یا محدودیتهایی برقرار کنیم، باعث خواهیم شد که فعالیت ذهنی کودك اختلال پیدا کند و خنثی شود.

وقتی کودك مشغول انجام تکالیفش است، مانباید از کودك سؤال کنیم یا او را دنبال کاری بفرستیم و بدین نحو مانع از کارش بشویم. ما می توانیم منتظر باشیم و پس از پایان کار او خواسته‌هایمان را مطرح کنیم. ما فقط باید در کنار کودك باشیم و به عوض یاری و یا ارائه دستورالعمل، رفاه و آسایش او را فراهم آوریم. گاهی هم می توانیم نکته‌ای را که برای او مبهم است روشن سازیم یا جمله‌ای را برایش توضیح بدهیم. اما باید از بیاناتی نظیر آنچه که در زیر آمده است، جداً پرهیز کنیم:

«اگر آدم گیج و بی‌فکری نبودی، تکالیفت را فراموش نمی کردی.»

«اگر به معلمت گوش می کردی، حالا می‌دانستی که کدام تکالیف را باید انجام بدهی.»

یاری ما می بایست مختصر و درعین‌حال توأم با همدردی باشد. به جای اینکه برای کودك سخنرانی کنیم، بیشتر بایستی گوش بدهیم. ما جاده را نشان می‌دهیم و منتظر می شویم که مسافر با نیرو و توانایی خودش جاده را طی کند و به مقصد برسد.

اظهار نظر والدین نسبت به مدرسه و معلم کودك ممکن است بر نظر کودك نسبت به تکالیفش تأثیر بگذارد. اگر پدر یا مادر بر حسب عادت، مدرسهٔ کودك را دائماً به باد انتقاد بگیرد و معلم کودك را بی‌ارزش و نالایق جلوه دهد، کودك نتایج آشکاری از این برخورد آنها خواهد گرفت.

والدین باید مقام معلم را با ارزش دانسته و از نظرات او مبنی بر اینکه تکالیف خانه باید با احساس مسئولیت انجام شود، پشتیبانی بعمل آورند.

وقتی معلم سخت گیر است، والدین فرصتی فوق العاده عالی برای ابراز همدردی در اختیار دارند:

«امسال درسها زیاد آسان نیست ـ این همه کار!»

«امسال واقعاً طاقت فرساست.»

«بیچون و چرا معلمت آدم سخت گیری است.»

«مثل اینکه معلمت خواسته‌های زیادی دارد.»

«اینطور بنظر می‌رسد که معلمت مخصوصاً درباره تکالیف خانه سخت گیر است. گمان می کنم امسال یك عالم کار داشته باشی.»

این نکته حائز اهمیت است که از عصبانیتهای ناگهانی در مورد تکالیف خانه پرهیز کنیم:

«نگاه کن، ریگی،[23] از حالا به بعد، جناب عالی باید هر روز دیکته کار کنی و این شامل پنجشنبه‌ها و جمعه‌ها هم خواهد بود. از امروز به بعد باید دور بازی و تماشای تلویزیون را خط بکشی.»

«راجر،[24] پدرم درآمد ازبس به‌ات گفتم که تکالیفت را انجام بده. بابات قصد دارد کاری کند که تو با جدیت کارت را انجام بدهی. ما نمی‌خواهیم تواین خانواده کسی بیسواد بار بیاید.»

تهدیدها و گوشزدها و ایرادگیریها متداول هستند زیرا باعث می شوند آدم اعتقاد یابد که دربارهٔ موقعیت موجود کاری انجام می شود. اما عملاً، این تذکرها و سرزنش‌های صمیمانه نه فقط دردی را دوا نمی کنند بلکه اوضاع و احوال را از آنچه که هست، وخیم تر می سازند. فضایی در حال انفجار، پدر یا مادری عصبانی و کودکی خشمگین، تنها نتایجی هستند که از آنها بدست می آید.

بسیاری از کودکان با استعداد درانجام تکالیفشان کند پیش می‌روند.آنان ناخودآگاه[25] نسبت به آرزوهای والدینشان تمرد کرده و در مدرسه خلافکاری می کنند و از درسها عقب می مانند. هر کودکی برای اینکه رشد کند و آدم بالغ و عاقلی بشود، نیاز دارد که بفهمد مستقل بودن و بدور از خانواده زیستن به چه می گویند. وقتی والدین با حساسیت زیاد، خودشان را درگیر مسائل کودك[26] در مدرسه می‌سازند، کودك در می‌یابد که آنها دارند در استقلال و خودمختاری[27] او دخالت

---

23. Reggie

24. Roger

25. unconscious rebellion

26. scholastic record

27. autonomy

می کنند.

اگر تکالیف خانه و نمرات عالی الماسهایی باشند برتاج سر والدین، کودك شاید بدون اینکه خودش بداند ترجیح بدهد که تاجی از علفهای هرز به خانه بیاورد، تاجی که دست کم متعلق به خود اوست. نوجوان وقتی اهداف والدین را برآورده نمی سازد، احساس استقلال می کند. به همین خاطر، نیاز به استقلال فردی و بی همتا بودن چه بسا کودك را به سمت ناکامی و عدم موفقیت در کارها سوق دهد، و این کشش آن قدر قوی باشد که کودك حتی اعتنایی به فشار و تنبیه والدین نکند. چنانکه کودکی گفت: «آنها می توانند مرا از دیدن تلویزیون محروم کنند و پول توجیبی به ام ندهند، اما نمی توانند کاری کنند که نمرهٔ بد نگیرم.»

این نکته کاملاً آشکار است که خودداری کودك از مطالعه، مشکل ساده و پیش پاافتاده ای نیست که بتوان آن را چه با سخت گیری و چه با ملایمت نسبت به کودك، از میان برداشت. افزایش فشار و سخت گیری در رفتار با کودك ممکن است برمقاومت و خودداری کودك بیفزاید واز طرفی، عدم مداخله و آزاد گذاشتن کودك شاید دال بر عدم رشد و بی مسئولیتی مفهوم یابد.

حل این مشکل نه آسان است و نه فوری. برخی از کودکان شاید نیاز به روان درمانی[۲۸] داشته باشند تا با والدینشان صلح کنند و جنگ علیه آنها را خاتمه دهند و نیز خشنودی را در موفقیت کسب کنند نه در ناکامی و واماندگی. بعضی دیگر از کودکان شاید محتاج آن باشند که تحت سرپرستی شخصی آشنا به علم روانشناسی قرار گیرند. **شدیداً تأکید می شود که خود والدین این کار را انجام ندهند.** هدف ما فهماندن این نکته به کودك است که وی شخصیتی مستقل از ما دارد ـ با حقوقی خاص خودش ـ و در قبال موفقیتها و شکستهایش خود او مسئول است. وقتی به کودك اجازه داده شود که خودش را به صورت فردی با اهداف و نیازهای واقعی خودش[۲۹] مشاهده کند، وی خود، مسئولیت زندگی و نیازهایش را برعهده خواهد گرفت.

پول توجیبی[۳۰]

درخانواده های امروزی، پول توجیبی کودك را ـ همچون پوشاك و غذا ـ تأمین می کنند، چرا که او عضوی از خانواده است. خرجی یا پول توجیبی کودك پاداشی برای رفتار خوب یا حق الزحمه ای برای کارهای روزانه نیست. پول توجیبی یك وسیلهٔ آموزشی و تربیتی است که هدفی مشخص دارد: اینکه از طریق حق انتخاب و مسئولیتهای محول شده به کودك یاد بدهیم که

28. psychotherapy
29. self-originating
30. allowance

چگونه از پولش استفاده کند و او را درتجربه اندوزی یاری کنیم. از این رو، بیش از اندازه نظارت کردن بر پول توجیبی کودك، هدف اصلی ازاین وسیلهٔ تربیتی را خنثی می کند. آنچه که باید انجام شود این است که مخارج کودك را برآورد کنیم و براساس آن به کودك پول توجیبی بدهیم. مسلماً کودك، بزرگتر که می شود، مخارج و مسئولیتهای او نیز افزایش می یابد، پس مقدار پول توجیبی او نیز باید زیادتر شود. مثلاً شهریه هایی که عضو شدن در انواع مؤسسات علمی و تحقیقی لازم دارد یا هزینه های مربوط به پوشاك و پذیرایی از دوستان و همکلاسان، به فهرست مخارج کودك افزوده خواهد شد.

می توان انتظار داشت که کودك از مقدار پول توجیبی خود استفادهٔ ناصحیح بکند. برخی از کودکان برنامهٔ صحیحی برای استفاده از پول توجیبی خود ندارند و مقدار زیادی از آن را خیلی زود خرج می کنند. برای اینکه به راه حلهایی دست یابیم که هم مورد قبول والدین باشد و هم مورد قبول کودك، باید به شیوه ای تجاری دربارهٔ استفاده صحیح از پول با کودك گفتگو کنیم. در مواردی که پول توجیبی زود بزود خرج می شود، شاید ضروری باشد که مقدار پول توجیبی را به چند بخش تقسیم کنیم و هر هفته دو یا سه بخش را به او بدهیم. درضمن، نباید از پول توجیبی به عنوان وسیله ای برای وارد آوردن فشار برکودك و واداشتن او به اطاعت استفاده کنیم. در مواقعی که عصبانی می شویم، نباید ازدادن پول توجیبی به کودك امتناع ورزیم. همین طور، در مواقعی که خلق وخوی خوشی داریم و عصبانی نیستیم، نباید به دلخواه خود خرجی او را افزایش دهیم.

پول توجیبی متعادل و خوب چیست؟ هیچ پاسخ جامعی برای این سؤال وجود ندارد. پول توجیبی کودك می بایست معادل با بودجهٔ ما باشد. نبایستی بخاطر معیار همسایه ها، خود را دچار مشکل کنیم و بیشتر از آنچه که در توانمان هست، به کودك پول توجیبی بدهیم. اگر کودك اعتراض می کند، می توانیم با همدردی و به طور صریح به او چنین بگوییم: «دلمان می خواهد پول توجیبی بیشتری به تو بدهیم ولی بودجه مان محدود است.» این طرز برخورد بهتر از این است که کودك را متقاعد کنیم به اینکه او واقعاً به پول بیشتری احتیاج ندارد.

پول، همچون قدرت، می تواند به دست یك فرد ناآزموده و بی تجربه مورد سوء استعمال قرار گیرد. پول توجیبی نباید بیشتر از ظرفیت و توان کودك باشد، به طوریکه کودك نتواند آن را تنظیم کند. بهتر است که دادن پول توجیبی به کودك را با مقدار کمی شروع کنیم تا از عهدهٔ تنظیم آن برآییم، نه اینکه با درنظر گرفتنِ مقادیر زیاد، کنترل از دستمان خارج شود و نتوانیم مقدار پول توجیبی را تنظیم کنیم. وقتی کودك مدرسه رفتن را شروع می کند و یاد می گیرد که چطور پول بشمارد و پول عوض کند، می توان خرجی دادن به کودك را شروع کرد. موردی هست که در مورد پول توجیبی ضروری بشمار می آید: مقدار اندکی از پول توجیبی که پس از تأمین مخارج ثابت کودك باقی می ماند، بایستی به کودك تعلق داشته باشد تا او اگر دلش خواست آن را پس انداز کند یا

با خرج کردن آن پز بدهد.

دوستها و همبازیها

اصولاً ما می‌خواهیم که کودکان ما خودشان دوست انتخاب کنند. ما معتقد به آزادی هستیم و با اجبار مخالفیم، و همچنین می‌دانیم که معاشرت آزاد[۳۱] یکی از حقوق اساسی و اصلی در دموکراسی[۳۲] است. با این حال، بیشتر مواقع، کودك «دوستانی» را به خانه می‌آورد که ما آنان را ناسازگار و سرکش می‌یابیم. ما شاید از بچه‌های بیهوده گو و پرخاشگر منزجر باشیم و یا نی نی کوچولوهایی را که آب دماغشان سرازیر است نتوانیم تحمل کنیم، اما تا زمانی که رفتار آنان ما را واقعاً آزار نمی‌دهد، بهترین کار این است که قبل از مداخله در گزینشهای کودك، مطالعه کنیم و ببینیم که کودك چه سلیقه‌هایی دارد و چه چیزی او را به خود جذب می‌کند.

با چه معیاری می‌توانیم نحوهٔ انتخاب دوست را در کودك خود ارزیابی کنیم؟ دوستها باید تأثیر سودمند و صحیحی بریکدیگر بگذارند. کودك به فرصتهایی نیاز دارد تا با شخصیتهایی که متفاوت با شخصیت خود او هستند و مکمل شخصیتش بشمار می‌آیند، معاشرت کند. بنابراین، کودکی که گوشه گیر است و اجتماعی نیست، باید با دوستانی معاشرت کند که اجتماعی باشند؛ کودکی که از او مراقبت اضافی بعمل آمده و وابسته است، به معاشرت و همراهی دوستان مستقل نیاز دارد؛ کودکی که می‌ترسد باید با دوستان شجاعتر معاشرت کند؛ کودکی که رفتار بچگانه‌ای دارد می‌تواند از دوستی با یك همبازی بالغ تر بهره مند شود؛ کودکی که خیلی خیالاتی است، باید از کودکان واقع بین تر تأثیر پذیرد. کودکی را که مهاجم و پرخاشگر است باید با همبازیهای قوی اما نه جنگجو روبرو کرد. هدف ما این است که با برقراری ارتباط بین کودك و دوستانی با شخصیتهای متفاوت نسبت به شخصیت او، روابط صحیح را در او تقویت کنیم و باعث شویم که وی بتواند رفتار خود را با معیارهای موجود تطبیق دهد.

پایهٔ برخی از روابط را باید سست کرد. کودکانی که رفتار بچگانه دارند، فقط از نارسی وعدم بلوغ یکدیگر تغذیه می‌کنند. کودکانی که جنگجو هستند فقط رفتار تجاوزگرانهٔ یکدیگر را تقویت می‌کنند. بسیاری از کودکان گوشه گیر در بده و بستانهای اجتماعی شرکت نمی‌جویند. کودکان بزهکار شاید فقط گرایشها و تمایلات ضداجتماعی و بزهکارانهٔ یکدیگر را تقویت کنند.

بایستی خصوصاً توجه داشت تا کودکانی که رفتار تبهکارانه و ناخوشایند دارند برای کودکانتان «دوستان» بانفوذ و برتری[۳۳] نشوند. این کودکان ممکن است به دلیل «تجربهٔ»

31. free association

32. democracy

33. dominant «friends»

وسیعترشان، در مدرسه یا در محله نقش یك قهرمان را بازی کنند و به صورت الگوهای نامطلوب برای کودکان دیگر درآیند.

وقتی مسئولیت انتخاب دوست را به کودك واگذار می کنیم و همزمان با آن، مسئولیت نظارت برصحیح بودن آن انتخاب را برعهده می گیریم، به سیستمی پیچیده از روشهای کنترل و نظارت نیاز پیدا می کنیم.

مراقبت از حیوانات دست‌آموز

وقتی کودك قول می‌دهد که از حیوانی دست‌آموز مراقبت کند، فقط دارد نیات پاك خود را نشان می‌دهد. این قول او به هیچوجه این نکته را ثابت نمی کند که توانایی انجام آن کار را دارد. کودك ممکن است به یك حیوان دست‌آموز احتیاج داشته باشد و بخواهد آن را دوست بدارد، اما بسختی خواهد توانست که به نحو شایسته‌ای از آن حیوان مراقبت کند. مسئولیت زندگی یك حیوان صرفاً نمی‌تواند برعهدهٔ کودك باشد. برای آنکه والدین و کودك همدیگر را متقابلاً به عدم مراقبت و توجه نسبت به حیوان متهم نکنند و ناامیدی و ناراحتی بار نیاورند، بهترین کار این است که حیوان دست‌آموز را وسیله ای برای سرگرمی و تفریح کودك بدانیم و مراقبت از آن را وظیفه ای برای والدین. کودك از داشتن یك حیوان دست‌آموز برای بازی کردن و دوست داشتن آن، نفع روحی بسیاری کسب خواهد کرد. وی همچنین ممکن است از شریك بودن در مراقبت از آن حیوان دست‌آموز سود ببرد، اما مسئولیت در قبال تأمین زندگی و رفاه آن حیوان همچنان برعهدهٔ والدین خواهد بود.

جملاتی که روح استقلال و آزادی به کودك می‌بخشند

یك پدر و یا مادر خوب، همچون یك معلم خوب، کسی است که به طور روزافزونی به کودك توجه می کند و خود راوقف کودك می سازد. این نوع از والدین رضایت خاطر خود را در روابطی می بینند که سبب می شود کودکان دست به انتخاب بزنند و از نیرو و توان خودشان استفاده بکنند. ما می توانیم در گفتگوهای خود با کودکان، با آگاهی کامل جملاتی را بکار ببریم که نشان دهند ما به توانایی آنان در اتخاذ عاقلانهٔ تصمیماتشان اعتقاد داریم. بنابراین، هنگامی که پاسخ ذهنی ما به درخواست کودك «آری» است، می توانیم این مفهوم را با جملاتی نشان دهیم که برای پرورش حس استقلال کودك طرح شده اند. در زیر، چند نمونه برای پاسخ مثبت دادن آورده شده است:

«اگر دلت می خواهد.»

«اگر واقعاً همان چیزی است که دوست داری.»

«تو خودت دربارهٔ آن تصمیم بگیر.»

«بستگی به خودت دارد.»

«انتخابش کاملاً با توست.»

«هرچه که تصمیم بگیری من هم قبول دارم.»

پاسخ صرفاً «آری» ما شاید مایه دلخوشی کودك بشود، اما جملات دیگر باعث می شوند که کودك ازاینکه خودش تصمیم می گیرد رضایت خاطر یابد واز اعتقاد و ایمانی که ما به او داریم، لذت ببرد.

فصل پنجم

انضباط: آسان گیری و محدودیتها

تردید نوین و نتایج آن

بین روشی که ما برای آموزش انضباط به کودکان بکار می بریم و روشی که اجداد ما بکار می بردند، چه اختلافی وجود دارد؟ هرآنچه پدر بزرگ یا مادربزرگ انجام می داد، با قدرت و تسلط همراه بود؛ هرآنچه ما انجام می‌دهیم، با تردید همراه است. آنها حتی اگر هم رفتارشان اشتباه می بود، آن را با اطمینان انجام می دادند ولی ما حتی اگر هم رفتارمان صحیح باشد، آن را با تردید همراه می سازیم. این تردیدی که در مورد کودکان از خودنشان می دهیم، ازکجا سرچشمه می گیرد؟ تا به امروز، ما همه دربارهٔ «فروید»،[1] روانکاوی، و پی آمدهای پربهای یك دورهٔ ناشاد کودکی شنیده ایم، و بسیار توجه داریم که مبادا به کودکان آسیبی برسانیم. نامه ای را که در زیر می آید، مادری نوشته است که از طرح آن موضوع مورد بحث ما روشنتر می شود:

«به زبان آوردن چیزهایی که تحت تأثیرشان واقع می شوم، غالباً برایم بسیار دشوار است. شاید وقتی می نویسم آنها را راحت تر مطرح می کنم. اگر چیزی را به هنگام گفتگو از یاد برده باشم، می‌دانم که در لابلای خطوط نوشته‌ام آن را خواهید یافت. این محبت شمارا می‌رساند که به کلیسای ما تشریف آوردید تا یك گروه مشاوره برای والدین ترتیب دهید. هرچند، من هرگز دربارهٔ پرورش کودکان چیز کافی‌ای یاد نمی گیرم و در نتیجه از این مشاوره کاملاً راضی نبودم، با

1. Freud

این حال، گفتهٔ شما مبنی بر اینکه هیچ پدر یا مادری عمداً به احساس فرزندش لطمه نمی‌زند، مرا به موضوع علاقه‌مند کرد. آنها این کار را بیشتر ناآگاهانه انجام می‌دادند.

هیچکدام از ما قصد ندارد که از نظر روحی، اخلاقی و یا احساسی، لطمه‌ای به فرزند خود وارد کند، ولی با این حال، درست همین کار را انجام می‌دهد. من اغلب در درون خود فریاد زده‌ام که آخر چرا بدون فکر این کارها را انجام داده‌ام یا این چیزها را گفته‌ام و بعد دعا می‌کنم که دیگر مرتکب چنین خطاهایی نشوم. گاهی این خطاها دیگر تکرار نمی‌شوند ولی چیز دیگری به همان بدی جانشین آن می‌شود، تا اینکه ترس از صدمه زدن به فرزندم سرتاپای وجودم را فرا می‌گیرد.»

کسی نمی‌تواند در مورد صداقت و فداکاری این مادر تردید به دل راه دهد. با این حال، اگر این مادر خطای کمتری می‌داشت و از مهارت بیشتری برخوردار بود، بیشتر مفید واقع می‌شد. اگر بخواهیم مقایسه کنیم به طور مثال، مانزد پزشکی که با دیدن بازوی شکسته‌ای گریه می‌کند یا با دیدن منظرهٔ خون غش می‌کند، احساس امنیت نخواهیم کرد. ما از یك پزشك توقع داریم که صلاحیت حرفه‌ای داشته باشد و همچنین مقداری همدردی از خودنشان دهد، اما از او توقع نداریم که هیجان زده شود و یا تأسف بخورد و زار بزند. والدین، همچنان می‌توانند یاد بگیرند که از طریق یك روش نیمه حرفه‌ای با نابالغی کودکانشان برخورد کنند. بیشتر موقعیتهای انضباطی وقتی با احساس بیش از اندازه همراه باشند، محو می‌شوند و از بین می‌روند. این موقعیتها وقتی با هیجان شدید توأم می‌شوند، ممکن است به مشکلاتی جدی تبدیل شده، والدین و کودك را برای سالهای آتی آزار دهند.

نیازهای روانی والدین به کودکان و استبداد کودك

پدر یا مادر بایستی فرزندان خود را دوست بدارد، اما نباید نیاز مبرم به این داشته باشد که فرزندان نیز در هر دقیقه از روز او را دوست داشته باشند. آنهایی که به فرزندانشان احتیاج دارند تا ازدواجشان را توجیه کنند یا به زندگیشان مفهوم و اهمیتی بخشند، در وضع نامساعدی بسر می‌برند. آنها از این واهمه دارند که علاقهٔ فرزند خود را از دست بدهند، از این رو جرأت انکار چیزی را در مقابل فرزندشان ندارند، که این شامل کنترل محیط خانه نیز می‌شود. فرزندان نیز که تشنگی والدین برای مورد علاقه واقع شدن را حس می‌کنند، با بیرحمی از آن بهره برداری می‌کنند. این فرزندان، ستمگرانی می‌شوند که بر پیشخدمتهای مشتاق و آرزومند یعنی بر والدین حکمرانی می‌کنند.

بیشتر کودکان یادگرفته‌اند که چگونه از طریق صرفنظر کردن از ابراز علاقه، مادرانشان را بترسانند. آنها باج گیری را به طور آشکار و بدون رودربایستی بکار می‌برند. آنها می‌گویند: «تو را

دوست نخواهم داشت اگر...» آنچه غم انگیز است، در تهدید و ترساندن کودك نیست، بلکه در این واقعیت هست که والدین احساس می کنند مورد تهدید واقع شده اند. برخی از والدین واقعاً تحت تأثیر گفته های فرزندانشان واقع می شوند؛ آنها التماس می کنند و از کودك می طلبند که همچنان آنها را دوست بدارد، و سعی می کنند که با آسان گیری بیش از حد نسبت به کودکشان، او را آرام سازند و به اصطلاح با او آشتی کنند.

آسان گیری و آسان گیری بیش از حد

آسان گیری[2] چیست و آسان گیری بیش از حد[3] چیست؟ آسان گیری یعنی اینکه حالات بچگانهٔ کودك خود را می پذیریم. یعنی پذیرش اینکه «پسرها، پسر خواهند بود»، یعنی ما می پذیریم که پیراهن تمیز یك کودك نرمال پس از مدت کوتاهی کثیف خواهد شد، یعنی ما می پذیریم که دویدن و نه راه رفتن، تحرك طبیعی کودك است، و می پذیریم که درخت برای بالا رفتن و آینه برای شکلك درآوردن است.

ماهیت آسان گیری این است که ما کودکان را به عنوان اشخاصی که حق قانونی برای داشتن انواع احساسات و آرزوها دارند، می پذیریم. آزادی برای آرزو داشتن، مطلق بوده و نمی توان آن را محدود کرد؛ تمام احساسات و خیالات، تمام افکار و آرزوها، تمام رؤیاها و هوسها، بدون درنظر گرفتن مقدار آنها، پذیرفته می شوند، مورد احترام قرار می گیرند و شاید اجازه داده شود که از طرق سمبولیك مناسب بیان شوند. به رفتار مخرب اجازه طرح داده نمی شود؛ وقتی رفتار مخربی صورت می گیرد، والدین دخالت می کنند و آن را دوباره به راههای گریز مکالمه ای[4] و مجراهای سمبولیك[5] دیگر هدایت می کنند. راههای گریز سمبولیك مجاز، شامل نقاشی تصویرهای «بدترکیب»، تیر به طرف هدف انداختن، اره کردن چوب، ضبط آرزوهای ناسالم روی یك نوار ضبط صوت، سرودن اشعار هجوآمیز، نوشتن اسرار جنایی و غیره، می شود. خلاصه، به پذیرش رفتار سمبولیك و خیالی، آسان گیری می گویند. آسان گیری بیش از حد، جلوگیری نکردن از رفتارهای نامطلوب است. آسان گیری، اطمینان و اعتماد ایجاد می کند و توانایی فزاینده ای برای ابراز احساسات و بیان افکار پدید می آورد. آسان گیری بیش از اندازه، اضطراب و تشویش ایجاد می کند و خواسته های روزافزونی برای امتیازات غیرقابل اعطا پدید می آورد.

---

2. permissiveness
3. overpermissiveness
4. verbal outlets
5. symbolic channels.

روش جدید: برخوردی متفاوت با احساسات و اعمال کودك

اساس روش جدید برخورد با انضباط، براساس تفاوت موجود بین آرزوها و اعمال پایه‌ریزی شده است: در مورد اعمال، محدودیت‌هایی قایل می‌شویم؛ اما در مورد آرزوها محدودیتی قایل نمی‌شویم.

بیشتر مشکلات انضباطی از دو مورد تشکیل می یابند: احساسات آمیخته به خشم و اعمال آمیخته به خشم. با هر مورد باید با روشی متفاوت رفتار کرد. احساسات بایستی مورد شناسایی واقع شده و بیان شوند در مورد اعمال، شاید مجبور باشیم آنها را محدود کنیم و تغییر جهت بدهیم. گاهی اوقات، شناخت احساسات کودك شاید به تنهایی برای رفع مشکل کافی باشد. به مورد زیر توجه کنید:

مادر: «مثل اینکه امروز عصبانی هستی.»

پسر: «بله که هستم.»

مادر: «تو دلت چیزی را احساس می کنی.»

پسر: «بله، همینطوره که گفتی!»

مادر: «تو از دست کسی عصبانی هستی.»

پسر: «بله. از دست تو.»

مادر: «خوب بگو ببینم موضوع از چه قرار است.»

پسر: «تو مرا به مسابقه نبردی، در حالیکه استیو[6] را بردی.»

مادر: «و این تو را عصبانی کرد. شرط می بندم با خودت گفتی: مادر، استیو را بیشتر از من دوست دارد.»

پسر: «بله، گفتم.»

مادر: «بعضی وقتها تو راستی راستی این طور احساس می کنی.»

پسر: «بله که احساس می کنم.»

مادر: «می دانی، عزیزم، هروقت که این طور احساس می کنی، بیا و به من بگو.»

در برخی دیگر از مواقع باید محدودیتهایی قایل شد. وقتی که «سام»[7] چهارساله می خواست دُم گربه اش را ببرد «تا ببیند که آن توچیست»، مادر کنجکاوی علمی او را پذیرفت، اما عمل پسرش را خیلی صریح رد کرد:

«می دانم که می خواهی ببینی این توچه شکلی است. ولی دُم گربه همانجا که هست باید باشد. بیا بگردیم ببینیم عکسی پیدا می شود که شکل آن را به ات نشان بدهد.»

6. Steve

7. Sam

در موردی دیگر، «تد»[8] پنجساله دیوار اتاق نشیمن را خط خطی می کرد و وقتی مادر او را در آن حال دید، نخستین واکنش او شاید کتك زدن «تد» بود، اما «تد» به قدری ترسیده بود که مادر نتوانست او را بزند. مادر در عوض گفت: «نه، تد، دیوارها برای خط خطی کردن نیستند. کاغذ برای خط خطی کردن است. اینجا سه ورق کاغذ هست.» و مادر شروع کرد به تمیز کردن دیوار. «تد» به قدری دستپاچه شد که گفت: «مامان، من دوستت دارم.» اکنون به موردی نظیر همان مورد فوق نگاه می کنیم که در این مورد طرز برخورد جوری دیگر است:

«داری چکار می کنی؟ نمی‌دانی که نباید دیوارها را کثیف کنی، بچهٔ کثیف؛ نمی‌دانم از دست تو چه خاکی برسرم کنم.صبر کن، بگذار پدرت بیاید خانه، می خواهم دربارهٔ تو چیزهایی به او بگویم. حقت را کف دستت خواهد گذاشت.»

انضباط: درگذشته و درحال

اختلاف زیادی بین روش جدید و روش قدیمی برخورد با انضباط وجود دارد. در یاد دادن انضباط به کودك، والدین عادت داشتند از اعمال نامطلوب جلوگیری کنند، اما متوجه انگیزه های این اعمال نمی شدند. محدودیتها درمیان بگومگوی خشم‌آمیز برقرار می شد و غالباً بی ربط، متناقض و توهین آمیز بود. وانگهی، یاددادن انضباط زمانی انجام می شد که کودك گوشش بدهکار نبود. و نیز با واژه هایی بیان می شد که امکان زیادی داشت مقاومت کودك را برانگیزد. بدفعات، کودك این احساس مخرب را پیدا می کرد که نه تنها عمل بخصوص او مورد سرزنش و انتقاد قرار گرفته بلکه خود او هم آدمی خوب بحساب نیامده است.

در روش جدید، کودك هم در احساسات و هم در رفتار خودیاری می شود. والدین به کودك اجازه می‌دهند (تحت شرایطی که بعداً مورد بحث واقع خواهد شد) که دربارهٔ احساس خود صحبت کند، اما رفتار نامطلوب کودك را محدود می کنند و بدان جهت می دهند. محدودیتها طوری تنظیم می شوند که حس احترام بخود[9] والدین و نیز حس احترام بخود کودك محفوظ باقی می مانند. محدودیتها نه مطلق و قراردادی اند و نه دوگانه و متغیر، بلکه تربیتی و شخصیت ساز هستند.

محدودیتها بدون بی حرمتی و خشم بیش از اندازه بکار گرفته می شوند. انزجار و رنجش کودك از محدودیتها پیش بینی و درك می شود؛ او بخاطر اینکه این محدودیتها را دوست ندارد، مورد تنبیه واقع نمی شود.

انضباط را اگر این گونه بکار بریم، شاید سبب شود که کودك، داوطلبانه، نیاز به نهی و تغییر

8. Ted
9. self-respect

برخی از رفتارهایش را بپذیرد. بدین ترتیب، انضباطی که معمولاً والدین تحمیل می کنند ممکن است سرانجام به انضباط نفس[10] منتهی شود، یعنی کودك خودش در کسب انضباط و تبدیل شدن به یك فرد با انضباط بکوشد. کودك با همانند کردن خود با والدین و با ارزشهایی که آنها از خود نشان می‌دهند، معیارهای درونی برای تنظیم اعمال[11] خود کسب می کند.

سه ناحیهٔ انضباط

کودکان به تعریف مشخصی از رفتار قابل قبول و رفتار غیر قابل قبول نیاز دارند. آنها با آگاهی از مرزهای رفتار قابل قبول احساس امنیت بیشتری می کنند. برای استفاده از قیاسی که دکتر «فریتز ردل»[12] پیشنهاد کرده است، می توانیم رفتار کودکان را به سه ناحیهٔ مشخص شده با رنگهای سبز، زرد و قرمز تقسیم کنیم. ناحیهٔ سبز شامل رفتاری می‌شود که مطلوب و مورد تأیید است. در این ناحیه «بلهٔ» ما آزادانه و با دلپذیری بیان می شود. ناحیهٔ زرد، رفتاری را شامل می شود که مورد تأیید نیست ولی به دلایلی خاص تحمل می‌شود. چنین دلایلی می تواند شامل موارد زیر باشد:

۱ـ **راه گریز برای تعلیم گیرنده ها:** راننده ای که تحت تعلیم است، اگر چراغ گردش به راست اتومبیل خود را روشن کند ولی به سمت چپ بپیچد، جریمه نخواهد شد. بخاطر پیشرفتهای پیش بینی شده آینده، از چنین خطاهایی چشمپوشی می شود.

۲ـ **راه گریز در مواقع سختی:** در موقعیتهای دشوار ویژه همچون تصادفات، بیماری، اسباب کشی کردن به یك خانهٔ جدید، جدایی از دوستان، مرگ یا طلاق در خانواده به راه گریز بیشتری احتیاج است. ما آن را به دلیل درکی که از مواقع سختی و اصلاحات جدید داریم، می پذیریم. ما وانمود نمی کنیم که این رفتار مورد علاقهٔ ماست؛ درواقع، حالات ما می گویند که این رفتار را تنها به دلیل شرایط استثنایی تحمل می کنیم.

ناحیهٔ قرمز شامل رفتاری می شود که به هیچوجه قابل تحمل نیست و باید از آن جلوگیری کرد. رفتاری که سلامت جسمانی، رفاه مالی، و آسایش خانواده را به خطر می اندازد، جزو این ناحیه بشمار می آید. همچنین، رفتاری که قانون، اصول اخلاقی[14] یا آداب اجتماعی،[15] آن را

10. self-discipline
11. self-regulation
12. Dr. Fritz Redl
13. Leeway
14. ethics
15. social acceptability

ممنوع دانسته، دراین ناحیه وجود دارد. بازدارندگی در ناحیهٔ قرمز همان قدر مهم است که تأیید کردن در ناحیهٔ سبز. کودك وقتی می بیند از رفتار غیر قابل قبول او جلوگیری نمی کنند، مضطرب می شود. پسر هشت ساله‌ای، مادرش را که از سوار شدن او برپشت یك اتوبوس درحال حرکت جلوگیری نکرده بود، به عدم علاقه نسبت به وی متهم کرد: «تو اگر واقعا به من توجه داشتی، نمی گذاشتی که اینطوری جانم را به خطر بیندازم.»

کودکی دیگر گمان می کرد که پدرش دارای معیارهای صحیحی نیست، چرا که به او اجازه داده بود چاقوی ضامن‌دار داشته باشد. پسری دیگر احترامش را نسبت به والدین خود از دست داد، زیرا آنان مانع از وحشی بازی دوستانش که آزمایشگاه علمی او را زیرورو کرده بودند، نشدند. کودکان کم سن و سالتر در مقابله با انگیزه های غیر قابل قبول اجتماعی خود، دچار مشکلی واقعی هستند. والدین باید کودکشان را در نبرد برای کنترل این قبیل انگیزه ها، یاری کنند. پدر و یا مادر با ایجاد محدودیتها به کودك کمك می کند. این محدودیتها نه تنها از اعمال خطرناك کودك جلوگیری می کنند بلکه پیامی بدون کلام هم به او ارسال می کنند: «لزومی ندارد که از انگیزه های خود بترسی. من نخواهم گذاشت که زیاد دوربروی. خطری تو را تهدید نمی کند. خیالت راحت باشد.»

تکنیك‌های برقرارسازی محدودیتها

در برقرارسازی محدودیتها ـ همانند تمام مسائل آموزشی و پرورشی ـ بازده کار به شیوهٔ برنامه‌ریزی بستگی دارد. محدودیت باید به نحوی بیان شود که به طور آشکار به کودك بگوید (الف) بوجود آورندهٔ رفتار غیرقابل قبول چیست؛ (ب) چه جانشینی قابل قبول خواهد بود.[تو نباید بشقابها را پرت کنی؛ می توانی بالشها را پرت کنی. یا اگر بخواهیم عامیانه‌تر اما مؤثرتر بگوییم: بشقابها که برای پرت کردن نیستند، بالشها برای پرت کردن هستند. برادر کوچکت که برای مشت‌زدن نیست (یا برادر کوچکت که کیسه بوکس نیست)؛ به آن عروسکت مشت بزن].

ترجیح داده می شود که محدودیت کامل باشد تا ناتمام و جزئی. برای مثال، بین آب پاشیدن روی خواهر و آب نپاشیدن روی خواهر، اختلاف آشکاری وجود دارد. محدودیتی که می گوید: «می توانی یك کمی رویش آب بپاشی به شرطی که زیاد خیسش نکنی»، در واقع، طوفانی از دردسر را موجب می شود. یك چنین عبارت مبهمی هیچ ملاك آشکاری برای تصمیم گیری در اختیار کودك قرار نمی دهد.

محدودیت باید بالحنی راسخ بیان شود، به طوری که تنها یك پیام را به کودك ارسال کند: «ممنوعیت واقعی است، این را جدی می گویم.» وقتی پدر و یا مادر یقین ندارد که چه کار بکند، بهترین کار این است که عملی انجام ندهد، تأمل کند و رفتارها و برخوردهای خود را روشن سازد.

کسی که در برقرارسازی محدودیتها، تردید می کند، در بگومگوهای بی پایان گرفتار خواهد شد. محدودیتهایی که با تردید و بی تجربگی ایجاد می شوند، کودك را به مبارزه دعوت می کنند و جنگ خواسته‌ها را برپا می سازند، جنگی که برنده‌ای ندارد. محدودیت باید طوری برقرار شود که برنامه‌ریزی دقیق آن خشم و انزجار را به حداقل برساند و حس احترام بنفس[۱۶] را حفظ کند. برنامه‌ریزی واقعی در برقرارسازی محدودیت، بایستی اختیار و نفوذ را به کودك بفهماند نه اهانت را، و می بایست با حادثهٔ بخصوصی سروکار داشته باشد، نه با تاریخچه‌ای از حوادث. وسوسهٔ «جارو کردن همهٔ مشکلات تنها با یك جاروی بزرگ» را باید از بین برد. مورد زیر نمونه‌ای از یك عمل نامطلوب است:

«آنی»[۱۷] هشت ساله همراه مادرش به فروشگاه رفت. وقتی مادر خریدهای خود را انجام می داد، «آنی» چرخی به دور قفسهٔ اسباب بازیها زد و سه تا از آنها را برای خودش انتخاب کرد. وقتی مادر مراجعت کرد، «آنی» با اطمینان پرسید: «کدامیك از اینها را می توانم به خانه ببرم؟» مادر که تازه پول زیادی بابت لباسی که اطمینان نداشت به آن احتیاج دارد خرج کرده بود، با عصبانیت گفت: «بازهم اسباب بازی؟ آن قدر اسباب بازی داری که نمی‌دانی با آنها چه کار کنی. هرچیزی می بینی، می خواهی. هنوز وقتش نرسیده که جلوی این خواسته‌هایت را بگیری.»

دقیقه‌ای بعد، مادر که به بیهودگی عصبانیت خود پی برد، سعی کرد دخترش را آرام سازد و با بستنی او را راضی کند. اما او با این کار نتوانست نگاه افسردهٔ «آنی» را از میان ببرد.

وقتی کودك چیزی را طلب می کند که ما نمی توانیم آن را تهیه کنیم حداقل می توانیم خشنودی کودك را از آرزوی داشتن آن چیز بپذیریم (یعنی بگذاریم که کودك با این آرزو خوش باشد)، بنابراین مادر «آنی» می توانست به او چنین بگوید:

«**دلت می خواهد**، چند تا اسباب بازی می خریدی و با خودت به خانه می بردی.»

«شرط می بندم **دلت می خواهد** همهٔ اسباب بازیهای این قفسه را با خودت به خانه ببری. اما امروز هیچ پولی برای خرید اسباب بازی نداریم. با اینحال می توانم یك پنی[۱۸] به‌ات بدهم که برای خودت بادکنك یا آدامس بخری. حالا کدام یك از آنها را می خواهی، بادکنك، یا آدامس را؟»

شاید «آنی» دومی را انتخاب می کرد و کل مسئله با این گفته مادر که «آنی، آدامس را بگیر»، خاتمه می یافت. یا شاید «آنی» گریه می کرد. در هر دو حالت، مادر سر تصمیم خود و راههایی که پیشنهاد کرده است، می ایستد. مادر می تواند باردیگر با منعکس ساختن خواستهٔ دخترش در مورد اسباب بازیها درك خود را به او نشان بدهد ـ اما با این حال، محدودیت تقویت خواهد شد. «دلت

16. self-esteem

17. Annie

۱۸. (Penny) به سکهٔ انگلیسی به ارزش ۱/۱۲ شیلینگ گفته می شود.

می خواهد آن اسباب بازیها را داشتی. از آنها خیلی خوشت می آید و داری با گریه نشان می دهی. من می دانم، عزیزم، اما امروز اسباب بازی خریده نخواهد شد.»

راههای گوناگونی برای بیان محدودیتهای خاص وجود دارد. در برخی مواقع، ترتیب چهار مرحله ای زیر ممکن است مؤثر واقع شود:

مرحلهٔ (۱): پدر و یا مادر خواستهٔ دل کودك را در می یابد و آن را به نحوی ساده بیان می کند: «دلت می خواهد که امشب به سینما می رفتی.»

مرحلهٔ (۲): پدر یا مادر محدودیتهای عملی خاص را به نحوی آشکار بیان می کند: «اما در خانهٔ ما رسم این است که شبی که فردایش مدرسه داری، نباید به سینما بروی.»

مرحلهٔ (۳): پدر یا مادر راههایی را بیان می کند که به کمك آنها حداقل بخشی از خواستهٔ دل کودك برآورده شود: «می توانی آخر هفته به سینما بروی.»

مرحلهٔ (۴): پدر یا مادر به کودك کمك می کند تا او مقداری از ناراحتی خود را که احتمالاً به هنگام تحمیل محدودیتها پدید می آید،ابراز کند:

«کاملاً مشخص است که از این رسم خوشت نمی آید.»

«دلت می خواهد رسم این بود که هر شب، شب سینما رفتن باشد.»

«وقتی بزرگ شدی و برای خودت صاحب خانه شدی، مطمئنی که این قاعده راعوض خواهی کرد.»

همیشه ضروری یا امکان پذیرنیست که بیان محدودیت بایك چنین الگویی انجام شود. برخی مواقع لازم است که ابتدا محدودیت را بیان کرد و سپس احساسات کودك را منعکس ساخت.

وقتی کودك قصد دارد خواهرش را با سنگ بزند، مادر باید بگوید: «سنگ را نزن به خواهرت، بزن به آن درخت!» اگر مادر با اشاره به سمت درخت هدف کودك را عوض کند، کار مثبتی انجام داده است.سپس می تواند به احساسات کودك بپردازد و چند طریق بی ضرر برای بیان آنها به او پیشنهاد کند.

«هر قدر که بخواهی می توانی از دست عروسکت عصبانی باشی.»

«شاید توی دلت عصبانی باشی، شاید از او متنفر باشی، ولی قصد آزارش را نخواهی داشت.»

«اگر بخواهی می توانی درخت را جای خواهرت بگیری و به طرفش سنگ بیندازی.»

«اگر بخواهی، حتی می توانی عکس خواهرت را روی یك کاغذ بکشی، آن را به درخت بچسبانی، و بعد آن را با سنگ بزنی؛ ولی خواهرت نباید صدمه ای ببیند.»

محدودیتها باید به نحوی بیان شوند که حس احترام بخود کودك را به مبارزه نطلبند.

محدودیتها اگر شخصیتی را هدف قرار ندهند و خلاصه شده بیان شوند، بهتر مورد توجه کودك قرار خواهند گرفت.

این طرز بیان محدودیت که «شب روزهایی که به مدرسه می‌روی سینما بی سینما» انزجار کمتر در کودك پدید می‌آورد تا این طرز بیان که «می‌دانی که در شب روزهای مدرسه نمی‌توانی به سینما بروی.»

این طرز بیان محدودیت را که «وقت خواب است» کودك با میل بیشتری می‌پذیرد تا این طرز بیان را که «توخیلی کوچکی و شما نباید تا دیر وقت بیدار بمانی. برو تو رختخوابت.»

این طرز بیان محدودیت که «امروز وقت تماشای تلویزیون تمام شده» بهتر است تا این طرز بیان که «امروز به اندازهٔ کافی تلویزیون تماشا کرده‌ای، تلویزیون را خاموش کن.»

کودك از این طرز بیان محدودیت که «سرهمدیگر داد نکشید» با میل بیشتری اطاعت می‌کند تا از این طرز بیان محدودیت که «بهتر است سر او داد نکشی.»

محدودیتها اگر به وظایف اشیاء اشاره کنند، کودك با میل بیشتری آنها را خواهد پذیرفت: جملهٔ «صندلی برای نشستن است، نه برای ایستادن» بهتر است تا «روی صندلی نایست.» «این مکعبهای چوبی برای بازی کردن هستند، نه برای پرت کردن» بهتر است تا «مکعبها را نینداز» یا «متأسفم که نمی‌توانم به‌ات اجازه بدهم مکعبها را پرت کنی، این کار خیلی خطرناك است.»

ارتباط بین مشکلات انضباطی و فعالیت بدنی کودکان

جلوگیری از فعالیتهای بدنی منشأ بسیاری از مشکلات انضباطی در کودکان کم سن و سال است. «ندو ـ نمی‌توانی مثل یك پسر عادی، راه بروی.»، «بالا و پایین نپر.» «درست بنشین.» تو که دو تا پا داری، آخر چرا باید روی یك پایت بایستی؟»، «اینجوری می‌افتی و پایت می‌شکند.»

از فعالیتهای پرجنب و جوش کودکان نبایستی بیش از حد جلوگیری کرد. کودکان برای حفظ سلامت روانی و جسمانی‌شان احتیاج به دویدن، پریدن، بالارفتن، جست و خیز کردن و... دارند. توجه به سالم ماندن اثاثیه خانه قابل قبول است، امااین توجه نباید جایگزین سلامتی کودکان شود. منع فعالیت بدنی در کودکان کم سن و سال، به پدید آمدن تنش احساسی منجر می‌شود که کودکان این تنش را با فعالیت بیش از حد [۱۹] و پرخاش [۲۰] نشان می‌دهند.

نخستین شرط برای ایجاد انضباط در کودکان و زندگی راحت‌تر برای والدین، فراهم آوردن محیطی مناسب برای تخلیهٔ انرژی نهفته در بدن کودك است. که این مورد بارها نادیده گرفته شده است.

---

19. hyperactivity

20. aggression

تحمیل انضباط

اگر احساسات والدین نسبت به یك محدودیت کاملاً آشکار باشد و محدودیت بالحنی بیان شود که آزار دهنده نباشد، کودك معمولاً خود را با این محدودیت وفق خواهد داد. با وجود این، کودك گاهی قانون شکنی خواهد کرد. حال این سؤال پیش می آید که «اگر کودك محدودیت تعیین شده را نپذیرفت، آن وقت چه کار باید کرد؟» لازمهٔ روند تربیتی این است که پدر یا مادر نقش یك بزرگسال مهربان ولی جدی را حفظ کنند. در واکنش نشان دادن به کودکی که محدودیتی را نقض می کند، پدر یا مادر نبایستی به دنبال دلیل و منطق باشند و پرگویی کنند. و همچنین نباید دربارهٔ منطقی یا غیر منطقی بودن محدودیت وارد بحث شوند یا دربارهٔ آن توضیحی مفصّل به کودك بدهند. لازم نیست به کودك توضیح داده شود که چرا نباید به خواهرش آسیبی برساند، یا چرا نباید پنجره را بشکند، و همین جملات که «مردم برای آسیب رساندن نیستند» یا «پنجره ها برای شکستن نیستند» کافی خواهد بود.

وقتی کودك ازحد خود تجاوز می کند، نگران می شود، زیرا انتظار دارد که مورد تنبیه و مقابله بمثل قرارگیرد. دراین مواقع، پدر یا مادر نباید نگرانی کودك را افزایش دهند. اگر پدر و یا مادر زیاد صحبت کنند، به جای قدرت، ضعف را به کودك منتقل می سازد. در چنین مواقعی، کودك برای کنترل انگیزه های خود، بدون اینکه اعتبار خود را از دست بدهد، به کمك یك فرد بالغ نیازمند است. مثال زیرنشان می‌دهد که محدودیتها چگونه به طرز ناپسندی بیان می شوند.

مادر: «می بینم که تا من صدایم را بلند نکنم نمی‌خواهی راضی بشوی. خیلی خوب. [با صدای بلند و جیغ زنان] بس کن ـ وگرنه روزگارت را سیاه خواهم کرد! اگر باز هم چیزی پرت کنی، شدیداً با تو رفتار خواهم کرد!» به جای استعمال تهدیدها و وعده ها، مادر می توانست خشم واقعی خود را به طریق مؤثرتری نشان دهد، از جمله:

«دیدنش دیوانه ام می کند.» «او اوقاتم را تلخ می کند.» «اومرا عصبانی می کند.» «این چیزها برای پرت کردن نیستند! توپ برای پرت کردن است.»

در تحمیل یك محدودیت، پدر یا مادر باید دقت بخرج دهند که جنگ خواسته‌ها را آغاز نکنند.

«بورسولا»[21] (درزمین بازی): «دوست دارم که اینجا بمانم. حالا قصد ندارم به خانه بروم. قصد دارم یك ساعت دیگر اینجا بمانم.»

پدر: «تو می گویی که قصد داری اینجا بمانی، ولی من می گویم که تو حق نداری اینجا بمانی.»

---

21. Ursula

یك چنین گفته‌ای به یکی از دو نتیجهٔ زیر منتهی می‌شود، که هر دو ناخواسته هستند: شکست کودك یا شکست پدر. برخورد بهتر این است که روی خواستهٔ کودك مبنی بر ماندن در زمین بازی تکیه کرد، و به تهدید کودك به اینکه در برابر قدرت و اختیار والدین ایستادگی خواهد کرد، زیاد حساسیت نشان داده نشود. به عنوان مثال، پدر می‌توانست چنین بگوید: «می بینم که دوست داری اینجا بمانی. به گمانم دلت می‌خواهد بیشتر اینجا بمانی، حتی برای ده ساعت. ولی برای امروز دیگر کافی است. حالا باید برویم.»

اگر یك یا دو دقیقه سپری شد و «یورسولا» بازهم پافشاری کرد، پدر می‌تواند دستش را بگیرد و او را به خارج از زمین بازی هدایت کند. درمورد کودکان کم سن و سال، عمل در بیشتر موارد گویاتر از حرف است.

والدین برای لگدزدن نیستند

هرگز نباید به کودك اجازه داد که والدین خود را بزند. این قبیل حملات بدنی، هم برای کودك و هم برای والدین زیان آورند. این حملات سبب می‌شوند که کودك نسبت به مقابله بمثل والدین احساس وحشت و نگرانی بکند. این حملات سبب می‌شوند که والدین احساس خشم و نفرت بکنند. برای آنکه کودك احساس گناه و نگرانی نکند و برای آنکه والدین بتوانند از لحاظ احساسی نسبت به کودك مهربان باقی بمانند، لازم است که کودك، از زدن دیگران منع شود.

گاهی، شخص صحنه‌های خفت‌آوری مشاهده می‌کند که در آنها، مادر، مثلاً برای آنکه از ناحیهٔ قلم پا مورد حمله واقع نشود، به کودك پیشنهاد می‌کند که به جای آن به دستش حمله‌ور شود.

به طور مثال مادر سی ساله ای در حالیکه بازویش را دربرابر کودك چهار ساله‌اش قرارداده بود، به او چنین التماس می‌کرد: «می‌توانی کمی مرا بزنی، ولی نباید راست راستی به من صدمه برسانی.»

در این موقع، آن کس که شاهد صحنه است، وسوسه می‌شود که دخالت کند و بگوید: «خانم، این کار را نکنید، اگر شما او را بزنید ضررش کمتر از این خواهد بود که او شمارا بزند.»

مادر می‌بایستی بی‌درنگ از حملهٔ کودك جلوگیری می‌کرد:

«نزن. هرگز نمی‌توانم به‌ات اجازه بدهم که این کار را بکنی.» «اگر اوقاتت تلخ است، با حرف زدن به‌ام بگو.»

محدودیتی که کودك را از زدن والدین خود منع می‌کند، تحت هیچگونه شرایطی نباید تغییر کند. تعلیم و تربیت مؤثر کودك براساس احترام متقابل بین والدین و کودك استوار است، بدون اینکه والدین نقش الگو را از دست بدهند. وقتی مادر به کودك می‌گوید که او می‌تواند «بزند ولی

صدمه نرساند»، در واقع از او می‌خواهد که میان آنها تفاوت بسیار شگرفی قایل شود؛ از کودك بدون اینکه با مقاومت مواجه شود، خواسته می‌شود که محدودیت برقرار شده را امتحان کند و اختلاف موجود بین زدن بازیگوشانه و صدمه رساندن واقعی را بیابد.

تنبیه بدنی[22]

تنبیه با اینکه شهرت بدی یافته است، روشی متداول برای تحت نفوذ درآوردن کودك است. تنبیه کودك معمولاً زمانی صورت می‌گیرد که دیگر تهدیدها و استدلالها اثری ندارند. تنبیه، بیشتر اوقات، با برنامه‌ریزی اعمال نمی‌شود، بلکه وقتی صبر و تحمل ما به پایان می‌رسد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای آن لحظه، بنظر می‌رسد که تنبیه مؤثر است. فشار محصور در والدین را از میان برده و کودك را حداقل برای مدتی کوتاه به اطاعت وا می‌دارد. همان طور که بعضی از والدین می‌گویند: «طوفان را می‌خواباند.»

اگر تنبیه این چنین مؤثر است، پس چرا ما نسبت به آن احساس بدبینانه‌ای داریم؟ به دلایلی ما قادر نیستیم شك‌های درونی خود را دربارهٔ آثار طولانی تنبیه بدنی از میان ببریم. ما از استعمال قدرت اندکی خجل می‌شویم و دائماً به خودمان می‌گوییم: «باید که راه حل بهتر دیگری برای حل مشکلات باشد.»

اِشکال تنبیه، در درسی است که به کودك می‌دهد. تنبیه روشهای ناپسندی برای مقابله با ناامیدی به کودکان یاد می‌دهد. این عمل به طور زننده‌ای به کودك می‌گوید: «وقتی اوقاتت تلخ است ـ بزن!»

ما به جای اینکه راههای گریز نجیبانه‌ای برای احساسات وحشیانهٔ فرزندانمان ابداع کنیم و از این طریق قوهٔ ابتکارمان را نشان دهیم، راههایی را پیش پای آنها قرار می‌دهیم که برای محیط جنگل خوب است.

یکی از بدترین آثار تنبیه این است که شاید در تکامل وجدان کودك دخالت کند. تنبیه احساس گناه را براحتی از میان می‌برد. کودك که برای بدرفتاری خود تاوان داده است، اکنون برای تکرار آن مانعی در پیش نمی‌بیند. کودکان در بدرفتاری، آنچه را که «سلمافرایبرگ»[23] برخورد دفترداری[24] می‌نامد، توسعه می‌دهند ـ کودکان بدرفتاری می‌کنند، از این رو نامشان در قسمت بدهکار دفتر کل ثبت می‌شود، و بعد، هفته به هفته یا ماه به ماه، قسطهای تنبیه خود را

---

22. spanking

23. Fraiberg, Selma. The Magic Years. New York: Charles Scribner's Sons, 1959.

24. book keeping approach

می‌پردازند گاهی اوقات، کودکان والدین خود را برمی‌انگیزند که آنها را تنبیه کنند. والدین می‌گویند: «گاهی اوقات، آنها خودشان از ما تنبیه می‌خواهند.»

ما باید در کنترل گناه و خشم کودکی که خواستار تنبیه است کمك کنیم، نه اینکه خواستهٔ او را برآورده سازیم. البته این کار آسانی نیست. در برخی مواقع، با بحث آشکار دربارهٔ بدرفتاریها می‌توان گناه و خشم را کاهش داد. درمواقع دیگر، پافشاریهای کودك را باید بدون انتقاد پذیرفت، اما باید محدودیتهایی در مورد رفتارهای او قایل شد و سپس پافشاریهای[۲۵] کودك را به سمت راههای گریز معلوم و قابل قبولی هدایت کرد. وقتی راههای بهتری برای بیان گناه و خشم در اختیار کودك قرار گیرد، و وقتی والدین راههای بهتری برای تعیین و تحمیل محدودیتها یادبگیرند، نیاز به تنبیه بدنی نیز کاهش خواهد یافت.

۲۵. پافشاری یا اصرار ـ urge ـ به انگیزه و انگیزش قوی و مداوم به سوی یك فعالیت یا بدست آوردن یك هدف معین گفته می شود.

فصل ششم

یك روز از زندگی کودك

تمدن، والدین را به ایفای نقش «شادی خراب کن»[1] محکوم کرده است. آنها باید با بسیاری از بزرگترین خوشی‌های کودك خود مخالفت کنند، مخالفت با مکیدن انگشت، مخالفت با دست زدن به آلت تناسلی، مخالفت با پاك کردن بینی، مخالفت با بازی کردن با مدفوع انسان و حیوان، مخالفت با سروصدا راه انداختن. برای کودکان، تمدن سرد و بیرحم است: تمدن به جای پستان نرم مادر، فنجان سخت حاوی شیر را می‌دهد. تمدن به جای رفع حاجت فوری و کهنه‌های گرم، ظرف ادرار سرد و درخواستی برای خود نگهداری را به او تقدیم می‌کند.

البته اگر قرار براین است که کودك موجودی اجتماعی شود، بعضی محدودیتها اجتناب ناپذیرند. با وجود این، والدین نباید در ایفای نقش پاسبان تمدن[2] زیاده‌روی کنند، زیرا چه بسا که خصومت و انزجاری اجتناب پذیر پدید آورند.

«صبح بخیر»

مادر نباید کودك محصل خود را هر روز صبح از خواب بیدار کند. کودك از مادری که مزاحم

---

1. «killjoys»

2. policemen for civilization

خواب او می شود و رؤیاهای او را از هم گسیخته می سازد نفرت دارد. کودك از اینکه مادر به اتاق او بیاید و پتو را از روی او بردارد و بگوید «بلندشو، دیر است»، وحشت دارد. اگر کودك با صدای ساعت زنگدار بیدار شود بهتر از این است که با صدای «مادر زنگدار»[3] بیدار شود.

«جورج»[4] هشت ساله صبحها به دشواری از خواب بر می خاست. او هر روز می کوشید برای چند دقیقهٔ تمام نشدنی دیگر در بستر باقی بماند. مادر بارها چهره عوض کرد و به هر دری زد تا او را بیدار کند، اما «جورج» پافشاری می کرد: با تأنی بلند می شد، به هنگام صرف صبحانه ناخوشایند بود، و آخر هم دیر به مدرسه می رسید. بحثهایی که هر روز پیش می آمد مادر را خسته و منزجر باقی می گذاشت.

سرانجام، مادر هدیه‌ای غیر منتظره، یعنی یك ساعت زنگدار به او داد و وضعیت به طور هیجان آوری بهبود یافت. در داخل جعبهٔ هدیه، «جورج» این نوشته را یافت: «برای جورج، که دوست ندارد دیگران صبح زود او را از خواب بیدار کنند. حالا می توانی رئیس خودت باشی. دوستدار تو، مادر.» «جورج» هم متعجب شد و هم خوشحال بود. او به مادر چنین گفت: «چه‌طور توانستی بفهمی که من دوست ندارم کسی مرا بیدار کند؟» مادر لبخند زد و گفت: «کشف کردم.»

صبح روز بعد که ساعت زنگ زد، مادر به «جورج» گفت: «خیلی زود است، عزیزم، چرا چند دقیقهٔ دیگر نمی خوابی؟» «جورج» از بستر بیرون پرید، درحالی که می گفت: «نه، مدرسه ام دیر می شود.»

نباید کودکی را که بآسانی از خواب بر نمی خیزد، تنبل نامید؛ و به کودکی که فوراً برنمی خیزد و هنوز خواب آلود است، نباید بر چسب «بدخو» زد. کودکانی که بشاش و چابك بودن به هنگام صبح را دشوار می یابند، نباید مورد تمسخر قرار گیرند. به جای اینکه با آنان وارد جنگ شویم، بهترین کار این است که بگذاریم ده دقیقهٔ طلایی دیگر را به خواب یا خیالبافی اختصاص داد، و از آن لذت ببرد. این را می توان با تنظیم ساعت به نحوی که زودتر زنگ بزند، عملی کرد. اظهارات ما بجای اینکه بیان کننده خشم، تحقیر، تمسخر و یا هشدار دربارهٔ سلامتی کودك باشند، بایستی یکدلی مارا به او بفهمانند.

«امروز صبح بلند شدن سخت است.»

«خیلی کیف دارد آدم تو بسترش دراز بکشد و غرق رؤیا بشود.»

«پنج دقیقهٔ دیگر هم بخواب.»

چنین اظهاراتی صبح را درخشان می سازند؛ آنها جوی از ملایمت و صمیمیت می آفرینند. بعکس، اظهاراتی نظیر آنچه در زیر آمده است، جوی سرد و طوفانی به ارمغان می آورند:

3. «alarm mother»

4. George

«بلند شو، پسرهٔ شل و ول؛ بلند شو، پسرك تنبل!»
«همین الآن از آن رختخواب بیا بیرون.»
«خدای من، نگاه کن، مثل یك خرس گرفته خوابیده.»
و نیز جملاتی همچون:
«چرا هنوز تو رختخوابی؟ مگر ناخوشی؟ چیزی آزارت می‌دهد؟ دل درد داری؟ سردرد داری؟ بگذار زبانت را ببینم؟» به کودك پیشنهاد می‌کنند که برای دریافت مراقبت و توجه محبت آمیز خودش را به مریضی بزند. کودك همچنین ممکن است گمان کند که اگر منکر هر کدام از بیماریهایی که مادرش رئوفانه بیان کرد، بشود، باعث ناامیدی او خواهد شد. از این رو، کودك به‌خاطر اینکه مادر را خشنود کند، ممکن است به ناچار خود را بیمار جلوه دهد.

زمان عجله

وقتی از کودك می‌خواهند که عجله کند، او بیش از پیش وقت را هدر می‌دهد. وی اغلب در برابر «عجله کن!» والدین، با کندکاریهای خود، مقاومت نشان می‌دهد. آنچه عدم فعالیت بنظر می‌آید، درواقع سلاح بسیار مؤثر کودك بر ضد برنامهٔ ساعتی ظالمانه‌ای است که به او تحمیل شده است.

بندرت باید از کودك خواست که عجله کند. درعوض، باید محدودیتهای زمانی واقعی در اختیار او قرار داده و او را تنها گذاشت تا خودش تلاش کند و کارهایش را به موقع انجام دهد:
«سرویس مدرسه بعداز ده دقیقه اینجا خواهد بود.»
«فیلم سرساعت یك شروع می‌شود. حالا ساعت دوازده‌ونیم است.»
«شام سرساعت هفت صرف خواهد شد: حالا ساعت شش ونیم است.»
«مهمان شما تا پانزده دقیقه خواهد رسید.»
هدف از گفتهٔ ما رساندن این پیام به کودك است که ما توقع داریم او کارهایش را به موقع انجام دهد.

صبحانه: غذا بدون آموزش اخلاقی

زمان صرف صبحانه موقع خوبی برای آموزش فلسفه‌های جهان شمول، اصول اخلاقی و یا آداب معاشرت نیست. زمان صرف صبحانه موقع مناسبی است تا به کودکان بفهمانیم که خانهٔ آنها، یك آشپزخانه و اتاق غذاخوری با جوی خوشایند و غذای خوب دارد.
به‌طور کلی، زمان صرف صبحانه زمان مناسبی برای صحبتهای طولانی نیست. هنگام صبح،

والدین یا کودکان اغلب خواب آلود و بدخلق هستند، و بگومگوها ممکن است براحتی به اوقات تلخی و عصبانیت منتهی بشوند. (ر.ك. فصل چهارم، ص ۶۲ـ غذا)

لباس پوشیدن: جنگ بند کفش

در بعضی از خانواده‌ها، والدین و کودك درگیر جنگ روزمرهٔ بند کفش می‌شوند. پدری می‌گوید: «هروقت که می‌بینم بندکفش پسرم باز است، می‌خواهم آب بشوم و به زمین فرو بروم. می‌خواهم بدانم که آیا باید او را وادار به بستن بند کفشش کنیم، یا اینکه بگذاریم او همین‌طور با وضع نامرتب بیرون برود. او ممکن است این طور خوشحال باشد، اما آیا این می‌تواند دلیلی بر این باشد که ما مسئولیت را به کودك خود یاد ندهیم؟»

بهترین کار این است که آموزش مسئولیت و بستن بند کفش را دو مورد جدا ازهم درنظر بگیریم و آنها را به یکدیگر پیوند ندهیم، بهتر است با خرید یك جفت کفش راحتی یا بستن بند کفش کودك، بدون تفسیر، از بحث و گفتگو بپرهیزیم. می‌توان خاطر جمع بود که دیر یا زود، کودك خودش بستن بند کفشش را یاد خواهد گرفت.

کودکان وقتی به مدرسه می‌روند، نباید مثل لردها لباس پوشیده باشند. آنها نباید نگران تمیز نگهداشتن لباسهایشان باشند. کودك باید آزاد باشد که بدود، بپرد، توپ بازی کند و این موارد بر تمیز ماندن لباسهای او ارجحیت دارد. وقتی کودك با لباسی کثیف از مدرسه باز می‌گردد، مادر می‌تواند بگوید: «بنظر می‌رسد که امروز حسابی سرت شلوغ بود. اگر می‌خواهی لباس عوض کنی، برو گنجه را بازکن، آنجا لباس تمیز هست.» هیچ کمکی نخواهد بود اگر به کودك بگوییم شلخته و درهم‌وبرهم است، کثیف بنظر می‌رسد، و یا اینکه ما از شستن و اتو زدن لباسهای او جانمان به لب رسیده است. این گفته‌ها هیچ سودی ندارند. اگر واقع گرایانه برخورد کنیم نباید انتظار داشته باشیم که کودك بازیگوشی خود را برپاکیزگی مقدم بشمارد. درعوض ما این گونه حساب خواهیم کرد که لباسهای کودکان مدت کوتاهی تمیز می‌مانند و خیلی زود کثیف می‌شوند. به جای اینکه دهها جور موعظه دربارهٔ پاکیزگی برای کودك ایراد کنیم، بهتر است که چند دست لباس ارزانقیمت و بادوام برای او بخریم تا از این طریق سلامت روحی اش را بیشتر تامین کرده باشیم. (ر.ك. فصل چهارم ص ۶۲ـ پوشاك)

رفتن به مدرسه

از آنجا که کودك به هنگام صبح عجله دارد، بدین خاطر می‌توان انتظار داشت که وی کتابهای درسی، عینك، ظرف غذا، یا پول ناهار خود را فراموش کند. بهترین کار در اینجور مواقع

این است که اشیای فراموش شده را بدون موعظه کردن دربارهٔ فراموشکاری و عدم مسئولیتش، به او بدهیم.

اگر به کودك بگوییم «عینکت اینجاست» به او بیشتر کمك کرده‌ایم تا اینکه بگوییم «می‌خواهم زنده بمانم و آن روزی را ببینم که تو یادت بماند عینکت را بزنی.» اگر به کودك بگوییم «ظرف غذایت اینجاست» بهتر است تا اینکه بگوییم «از بس که حواس پرتی داری، اگر آن سرت به گردنت بند نبود آن را هم فراموش می‌کردی.» اگر به کودك بگوییم «پول ناهارت اینجاست»، او بیشتر قدردانی خواهد کرد تا اینکه این سؤال نیشدار را از او بکنیم: «ببینم، می‌خواهی با چه چیزی ناهارت را بخری؟»

نباید موقع مدرسه رفتن کودك فهرستی از هشدار و تذکر به او داد. اگر به کودك بگوییم «روز خوشی داشته باشی» بهتر از این هشدار معمول است که «خودت را به دردسر نینداز.» اگر به کودك بگوییم «سرساعت دو بعدازظهر تو را خواهم دید» برای او آموزنده‌تر خواهد بود تا اینکه بگوییم «مدرسه که تعطیل شد، نری تو خیابان ول بگردی‌ها.»

بازگشت از مدرسه

بهتر است که مادر در خانه باشد و به محض ورود کودك به او خوشامد بگوید. مادر به جای اینکه از او سؤالاتی پیش پاافتاده نظیر «مدرسه چه طور بود؟» و «خوب، امروز چه کار کردید؟» بکند، که معمولاً جوابهای پیش پاافتاده ای همچون «هیچ کار» دارند، می‌تواند عباراتی را بیان کند که حاکی از درك رنجها و کوششهای کودك در مدرسه باشد:

«قیافه‌ات نشان می‌دهد که روز سختی داشتی.»

«شرط می‌بندم که نمی‌توانستی منتظر باشی تا مدرسه تعطیل شود.»

«از اینکه درخانه هستی خوشحال بنظر می‌رسی.»

وقتی مادر نمی‌تواند شخصاً در خانه باشد تا به هنگام بازگشت کودکش به او خوشامد بگوید، می‌تواند پیغامی برای او بگذارد و درآن بگوید که کجا رفته است. بعضی از والدین که فرزندشان به مدرسه می‌رود، از پیامهای کتبی برای عمیق‌تر ساختن رابطه با فرزندشان استفاده می‌کنند. برای آنها، نشان دادن قدردانی و عشق و علاقه از طریق کتبی راحت‌تر است.

بعضی از والدین پیغام خودشان را روی نوار ضبط می‌کنند. کودك می‌تواند بارها و بارها به صدای مادر خود گوش دهد. به‌هرحال، چنین پیامهایی، ارتباطی معنی‌دار بین والدین و کودك پدید می‌آورد.

بازگشت پدر به خانه

وقتی پدر هنگام غروب به خانه باز می‌گردد، احتیاج به یك دورهٔ انتقالی[5] آرام از درخواستهای دنیای بیرون به درخواستهای خانواده اش دارد. پدر نباید در آستانهٔ در با انبوهی از شکایات و تقاضاها مواجه شود. یك نوشیدنی آماده، یك دوش آب گرم، روزنامهٔ عصر، مجلهٔ هفتگی و یا مدت کوتاهی «بدون سؤال»[6] آرامشی ایجاد می کند که به کیفیت زندگی خانوادگی به طور قابل توجهی می افزاید. از سالهای نخستین کودکی، کودکان یاد می گیرند که وقتی بابا به خانه می آید، به یك دورهٔ کوتاه سکوت و آسایش احتیاج دارد. از طرفی دیگر، زمان صرف شام باید موقع صحبت کردن باشد. تأکید باید بیشتر روی غذای قوهٔ تفکر باشد تا غذای شکم سیرکن. بایستی توجه کمتری نسبت به طرز غذاخوردن کودك و غذایی که می‌خورد، بشود. اعمال انضباطی باید کمتر بیان شوند و به جای آن بایستی نمونه‌های بیشماری از هنر قدیمی‌ها در گفتگو ذکرشود.

وقت خواب

در بسیاری از خانواده ها، وقت خواب دیوانه کننده است. کودکان و مادر دست بدست هم می‌دهند و جامعهٔ کوچکی پدید می آورند که در آن، هرکدام دیگری را مأیوس می سازد. کودکان سعی می کنند تا آنجا که ممکن است بیدار بمانند، درحالی که مادر از آنها می خواهد هرچه زودتر بخوابند. مواقع خواب، زمان عمدهٔ ایرادگیری برای مادران و زمان بهانه‌گیری و طفره روی تاکتیکی برای کودکان می‌شود.

کودکانی که هنوز به مدرسه نمی‌روند، محتاجند که مادر یا پدر آنها را بخوابانند. از وقت خواب می‌توان برای ایجاد گفتگوی صمیمانه و خودمانی با کودك خود استفاده کرد. درنتیجه، کودکان به تدریج به وقت خواب علاقه‌مند می شوند. آنها از اینکه «زمانی را تنها با» پدر یا مادر خود باشند، خوششان می آید. اگر والدین ناراحتی و سختی گوش دادن به حرفهای کودك را برخود هموار سازند، کودك یاد خواهد گرفت که ترسها، امیدها و آرزوهایش را با آنان در میان بگذارد. این تماسهای صمیمانه، کودك را از اضطراب رها می سازد و او را به خواب خوش فرو می برد.

بعضی از کودکان بزرگتر نیز دوست دارند که پدر و یا مادر آنها را بخوابانند. به این خواستهٔ آنها باید احترام گذاشته و آن را واقعیت بخشید. کودکان نباید به خاطر خواستن چیزهایی که ازنظر والدین «افکار کودکانه»[7] است، مورد تمسخر وسرزنش قرار گیرند. وقت خواب در مورد کودکان

5. transition period

6. «no questions» period

7. baby stuff

بزرگتر بایستی تغییر پذیر باشد: «وقت خواب بین ساعت هشت و نُه [یا بین نُه و ده] است. تصمیم بگیر که دقیقاً چه ساعتی می‌خوابی.»

وقتی کودك ادعا می‌کند که «فراموش کرده» به حمام برود یا وقتی کودك یك لیوان آب می‌خواهد، بهترین کار برای والدین این است که درگیر جنگ با او نشوند. باوجود این، باید به کودکی که مرتباً مادر را به اتاقش فرا می‌خواند، گفت: «می‌دانم که دلت می‌خواهد بیشتر پیش تو باشم، اما حالا باید پیش بابا باشم.» کودکان باید بدانند که روابط و موقعیتهایی وجود دارد که نباید در آنها شرکت داشته باشند.

والدین برای تفریحات خود نیازی به اجازهٔ کودکان ندارند

در بعضی خانواده‌ها، کودکان در مورد رفت وآمد والدین حق «وتو»[8] دارند. والدین اگر بخواهند یك روز غروب به جایی بروند و از خانه دور باشند، مجبورند از کودکان خود اجازه کسب کنند. برخی از والدین به خاطر ترسی که از پیشامدهای احتمالی در خانه دارند، از رفتن به سینما یا تئاتر پرهیز می‌کنند.

والدین در اینکه چگونه زندگی کنند، احتیاجی به اجازه یا موافقت کودکان ندارند. اگر کودك به خاطر اینکه پدر و مادرش هنگام غروب بیرون می‌روند گریه می‌کند، نباید ترس او را محکوم کرد، ولی با خواسته‌های او نیز نباید موافقت کرد. ما می‌توانیم عدم تمایل او به ماندن با یك پرستار[9] را درك و با آن همدردی کنیم، اما لازم نیست برای تفریحات خودمان از او مجوز بگیریم. با یکدلی و مهربانی به کودك گریان می‌گوییم: «من می‌دانم که دلت می‌خواهد ما امشب را بیرون نمی‌رفتیم. گاهی وقتها که ما اینجا نیستیم، تو وحشتزده می‌شوی و دلت می‌خواهد که همراه تو می‌ماندیم، ولی پدرت و من قصد داریم که امشب از دیدن یك فیلم [یا از دیدن دوستان، یا از صرف شام در یك رستوران، یا از یك مهمانی] لذت ببریم.»

آنچه را که در اعتراضات، دادخواهیها، یا تهدیدهای کودك وجود دارد، باید نادیده گرفت. پاسخ ما باید لحنی راسخ و دوستانه داشته باشد: «دلت می‌خواهد ما می‌توانستیم پیش تو بمانیم، ولی ما قرار گذاشتیم که بیرون برویم و غروبی را با هم خوش باشیم.»

تلّویزیون و کودکان

هیچ بحثی دربارهٔ یك روز از زندگی کودك کامل نخواهد بود، مگر اینکه نفوذ تلویزیون در

8. veto
9. babysitter

ارزشها و اخلاق او را نیز در آن بحث بگنجانیم. کودکان تماشای تلویزیون را دوست دارند. آنها آن را به کتاب خواندن، موزیك گوش کردن، یا شرکت کردن در یك گفتگو، ترجیح می دهند.

برای تبلیغات چی ها، کودکان شنوندگان کاملی بحساب می آیند: کودکان پیشنهادات را می پذیرند و تبلیغات را باور می کنند. آنها دربارهٔ برنامه ها نیز بسیار کم سؤال می کنند. خلاصه، هر روز با خشونت و جنایت و از طرف دیگر با تبلیغات پرزرق وبرق مواجه هستند.

والدین نسبت به تلویزیون دو نظر دارند. آنها این واقعیت را که تلویزیون، کودکان را مشغول می کند و آنها را از ایجاد دردسر دور نگه می دارد، می پسندند، اما متوجه آسیبی احتمالی نیز که به چشمها و گوشهای کودکان می رسد، هستند. از لحاظ بینایی، متخصصان به ما اطمینان می بخشند که حتی در تماشای طولانی مدت تلویزیون نیز آسیبی به چشمان کودك نمی رسد.[۱۰] با وجود این، اطمینان کمتری نسبت به تأثیر شدید تلویزیون روی شخصیت کودك وجود دارد. متخصصان، نظرهای متناقضی دراین باب از خود ارائه می دهند:

۱ـ تلویزیون برای کودکان بد است. تلویزیون، تمایلی برای زورگویی، خشونت، و وحشیگری پدید می آورد و کودکان را نسبت به درد و رنج بشر، بی تفاوت می سازد.

۲ـ تلویزیون برای کودکان خوب است: خشونتی که با نمایش بیان می شود، کودکان را در خلاص شدن از انگیزه های خصومت آمیز یاری می کند.

۳ـ تلویزیون تأثیر اندکی روی کودکان باقی می گذارد، شکل گیری شخصیت و ارزشهای کودکان هنگام تأثیر پذیری از والدین و همتاها انجام می شود نه هنگام تأثیر پذیری از تصاویر روی یك پرده.

با وجود این، واقعیتی هست که همه آن را می پذیرند. تلویزیون بخش مهمی از روز کودك را تلف می کند. قسمت اعظم وقت او با تلویزیون صرف می شود تا با پدر و مادر. حتی اگر برنامه های تلویزیون تبلیغات یا نمایشهای وحشیگرانه نیز نباشد، باز کودکان را از فعالیتهای آموزنده تر دور می سازد. در بعضی از خانواده ها، تنها در آخر هفته به کودکان اجازه داده می شود که تلویزیون تماشا کنند. در بعضی دیگر از خانه ها، کودکان در زمانها و برنامه های معینی که با تصویب والدین

---

۱۰. در ششم ماه نوامبر سال ۱۹۶۴ میلادی، گزارشی تحت عنوان «کودکان خسته» (Those Tired children) در صفحهٔ ۷۶ نشریهٔ هفتگی «تایم» (TIME) بچاپ رسید. این گزارش نشان می داد که تعداد زیادی از کودکان از خستگی مفرط، سردرد، کمبود خواب و تهوع رنج می برند. پزشکان نمی توانستند علل این علایم بیماری را بیابند تا اینکه با تحت فشار قراردادن والدین پی بردند که این کودکان معتاد تلویزیون هستند؛ آنها در روزهای هفته، از سه تا شش ساعت، در شنبه ها و یکشنبه ها (دو روز آخر هفتهٔ مسیحی ها)، از شش تا نُه ساعت، تلویزیون تماشا می کردند.

درمان، اساسی و مؤثر بود. تا مدتی، کسی از آنها حق تماشای تلویزیون نداشت. هرجا که این قانون اجرا می شد، علایم بیماری محو می شدند؛ هرجا که این قانون اجرا نمی شد، علایم بیماری باقی می ماندند.

انتخاب شده اند، حق تماشای تلویزیون را دارند. این والدین معتقدند که تلویزیون، همانند دارو، باید در اوقات تجویز شده و به اندازه مورد استفاده قرار بگیرد.

تعداد بسیاری از والدین احساس می‌کنند که نمی‌توان انتخاب برنامه‌های تلویزیون را کاملاً به کودك واگذار کرد. آنها میل ندارند بگذارند که فرزندانشان در اتاق نشیمن خانهٔ خودشان تحت تأثیر جنایتکاران و آدمکشها قرار بگیرند.

والدین، این حق را دارند که نگذارند فرزندانشان تحت تأثیر خشونتها و وحشیگریهای روزمره قرار گیرند. درعین‌حال که کودکان نباید به طور کلی از تراژدی بشری بی‌خبر بمانند، بایستی از سرگرمیهایی که در آنها وحشیگری انسانها نسبت به یکدیگر تراژدی نیست، بلکه یك قانون است، مورد حفاظت قرار بگیرند.

فصل هفتم

حسادت

روایت غم‌انگیز

حسادت بین برادرها روایت دیرینه و غم‌انگیزی دارد. نخستین قتل نفسی که در تاریخ بشر به ثبت رسید، قتل هابیل به دست برادرش قابیل بود. انگیزهٔ این قتل همچشمی برادری[1] بود. یعقوب برای آنکه به دست برادرش عیسو (فرزند اسحق) کشته نشود، خانه را ترك کرد و در سرزمینی بیگانه پنهان شد. و پسران یعقوب به قدری نسبت به برادرشان یوسف حسادت می‌ورزیدند که او را به جای اینکه به عنوان برده به یك کاروان درحال عبور بفروشند، در چاهی پر از مار انداختند.

در هر سه مورد، ابراز علاقهٔ والدین تنها به یکی از فرزندان بود که حسادت را دامن زد. کودکان به شنیدن و خواندن تاریخچهٔ حسادت و انتقام علاقه‌مندند. انگیزهٔ حسادت آنها را مجذوب می‌سازد و انگیزه‌ها با قلب آنها سخن می‌گویند. جالب اینکه، آنان همیشه با قربانیان حسادت همدردی نمی‌کنند.

1. sibling rivalry

رویداد نه چندان خجسته

کودکان، برخلاف والدینشان، وجود حسادت در خانواده را مورد سؤال قرار نمی‌دهند آنها مدتهاست که مفهوم و تأثیر آن را می‌دانند. با وجود اینکه والدین، آنها را تا اندازه‌ای برای ورود نوزاد آینده آماده کرده‌اند، آنها با ورود نوزاد حسودی می‌کنند و رنجیده خاطر می‌شوند. هیچ توضیحی نمی‌تواند همسری را برای تقسیم محیط خانواده با یك معشوقهٔ جوان، یا یك هنرپیشه برجسته تئاتر را برای تقسیم صحنه تئاتر با یك تازه وارد با استعداد بطور دلپذیری آماده کند. حسادت و همچشمی به طور اجتناب ناپذیری در آنها وجود خواهند داشت و ناتوانی در پیش بینی آنها، یا با دیدن آنها هول و هراس پیدا کردن، جهالتی است که با سعادت و خوشبختی فاصلهٔ بسیار دارد.

در زندگی یك کودك کم سن و سال، ورود بچه دوم بحران درجهٔ یك بحساب می‌آید. مدار فضایی او ناگهان تغییر کرده است و او در جهت‌یابی و هدایت کشتی خود محتاج یاری والدین است. برای اینکه به جای احساساتی بودن صرف، کمك کننده باشیم، باید «ستاره» خود و احساساتش را بشناسیم و درك کنیم.

بهترین روش در اعلام این رویداد خجسته[۲] به کودك خردسال، این است که از توضیحات طولانی و توقعات ساختگی بپرهیزیم.

«ما آن قدر تو را دوست داریم و تو به قدری فوق‌العاده‌ای که بابا و من تصمیم گرفتیم بچهٔ دیگری عیناً مثل تو داشته باشیم. تو بچهٔ تازه وارد را دوست خواهی داشت و او بچهٔ تو هم خواهد بود. تو به او افتخار خواهی کرد و همیشه کسی را خواهی داشت که باهاش بازی کنی.»

این توضیح نه صادقانه است و نه قانع کننده برای کودك منطقی‌تر است که چنین نتیجه‌گیری کند. «اگر آنها واقعاً دوستم داشتند، دنبال بچهٔ دیگری نمی‌گشتند. من به قدر کافی خوب نیستم و بخاطر همین است که آنها می‌خواهند مرا با مدل جدیدتری عوض کنند.»

تقسیم عشق و علاقهٔ مادر به کودك آسیب می‌رساند. درتجربهٔ کودك، تقسیم یعنی سهم کمتر بدست آوردن، درست مثل تقسیم یك سیب یا یك تکه آدامس. منظرهٔ تقسیم مادر به قدر کافی آزار دهنده است و انتظار ما از اینکه کودك از آن لذت ببرد، در منطق او نمی‌گنجد. هرچقدر که دوران بارداری پیش می‌رود، بدگمانی کودك قویتر بنظر می‌رسد. کودك متوجه می‌شود که اگر چه نوزاد هنوز از راه نرسیده، اما مادر را از هم اکنون به خود مشغول کرده است. اکنون دیگر بسختی می‌توان به مادر دسترسی داشت. مادر ممکن است مریض در بستر افتاده باشد، خسته باشد و یا درحال استراحت باشد. او حتی نمی‌تواند در آغوش مادر بنشیند، زیرا که فضولی پنهان، و درعین حال

---

۲. منظور ازاین رویداد خجسته همان ورود نوزاد است ـ م.

همیشه حاضر، آنجا را اشغال کرده است.

معرفی فضول ـ ورود نوزاد را می توان بدون هیاهو و غرور و تظاهر به کودك کم سن و سال اعلام کرد. کافی است که بگوییم: «ما می خواهیم بچهٔ جدیدی در خانواده مان داشته باشیم.» صرفنظر از واکنش سریع کودك، ما خواهیم دانست که سؤالات نپرسیدهٔ زیادی در ذهن او و نگرانیهای بیان نشدهٔ زیادی در قلب او وجود دارند. خوشبختانه، ما به عنوان پدر و مادر در موقعیت خوبی بسر می بریم تا به کودکانمان کمك کنیم که براین اوقات بحرانی فایق آیند.

هیچ چیز نمی تواند این واقعیت را تغییر دهد که بچهٔ تازه به دنیا آمده تهدیدی است برای امنیت کودك بزرگتر. با وجود این، این امر که شخصیت کودك تحت این فشار و کشش ناشی از بحران پیشرفت خواهد کرد یا منحرف خواهد شد، به دانایی و مهارت ما بستگی دارد. آنچه در زیر آمده است نمونه ای است از معرفی نادرست نوزاد تازه به دنیا آمده به کودك بزرگتر.

وقتی جان[۳] متولد شد... پدرم مرا به دیدن او برد [و] تا به امروز من دیدن آن بچهٔ صورت قرمزی در آغوش مادر را به خاطر دارم و هنوز که هنوز است این گفتهٔ پدر را که من مورد خطابش بودم فراموش نکرده ام که «حالا دیگر تو باید اخلاق و رفتارت را از قبل بهتر کنی برای اینکه ما حالا بچهٔ دیگری هم داریم. تو دیگر تنها بچهٔ ما نیستی. ازحالا به بعد تو خواهی بود و برادر کوچولویت. ما حالا دو بچه داریم، درحالی که قبلاً فقط یکی بود.»... فکر می کنم از آن به بعد تمام عمرم صرف این شد که ببینم آیا از برادر کوچکم پیش هستم یا اینکه از او عقب مانده ام و همیشه تلاشم این بود که زندگی را برای او جهنم کنم.[۴]

بعکس آنچه در زیر آمده نمونه ای است از معرفی مفید و سازندهٔ نوزاد آینده.

وقتی «ویرجینیا»،[5] دخترك پنجساله، متوجه بارداری مادر شد با خوشحالی زیاد واکنش نشان داد. او تصویری از گل سرخ و درخشش خورشید دربارهٔ زندگی با برادر کشید. مادر این منظرهٔ یك جانبهٔ زندگی را تشویق نکرد و در عوض گفت:

«گاهی وقتها برادرت مایهٔ خوشحالی تو خواهد بود، ولی گاهی اوقات هم برایت دردسر ایجاد خواهد کرد. گاهی گریه خواهد کرد و مایهٔ رنجش همه ما خواهد شد. برادرت تختخوابش را خیس خواهد کرد، تو کهنه اش ادرار خواهد کرد و بوی بدی خواهد داد. مادر مجبور خواهد بود که برادرت را بشورد، غذا بدهد، و از او مراقبت کند. آن وقت تو ممکن است احساس طرد شدن بکنی. ممکن است احساس حسادت بکنی. حتی ممکن است به خودت بگویی: «مادر دیگر دوستم

---

3. John

4. Virginia M.Axline, «And hast Thou Slain the Jabberwock?» (unpublished Ed.D.thesis, teachers College, Columbia university, 1950), pp.178-79.

5. Virginia

ندارد ـ مادر برادر کوچکم را دوست دارد.» اگر این طور احساس کردی، حتماً بیا و به من بگو، و من تو را بیشتر دوست خواهم داشت، پس دیگر لازم نیست که نگران باشی. تو خواهی دانست که من دوستت دارم.»

بعضی والدین در استفاده از یك چنین برخوردی تردید به دل راه می‌دهند. آنها از وارد کردن نظرات «خطرناك» به ذهن کودك می‌ترسند. این دسته از والدین باید مطمئن باشند که چنین نظراتی برای کودك تازگی ندارند. عبارت ما نتیجه‌ای ندارد مگر تأثیر خوب: گفتهٔ ما درك ما از احساسات کودك را منعکس می‌سازد. عبارت ما کودك را از خطا و اشتباه محفوظ می‌دارد و موجب صمیمیت و ایجاد ارتباط می‌گردد. کودك ناگزیر است که نسبت به بچهٔ تازه به دنیا آمده احساس خشم و تنفر داشته باشد. این عالی‌ترین واکنش است که کودك، خود را آزاد احساس کرده و خشم خود را با صدای بلند به ما بگوید، تا اینکه ساکت بماند و خود را افسرده سازد.

بیان حسادت: با واژه‌ها یا با نشانه‌ها؟

وقتی کودکان حسادتشان را سرکوب می‌کنند، حسادت تغییر شکل می‌دهد و به صورت نشانه‌ها و بدرفتاریها بیان می‌شود. بنابراین وقتی کودکی از برادرش متنفر است، ولی حق ندارد که احساساتش را بیان کند، ممکن است این‌گونه تصور کند که برادرش را از پنجرهٔ طبقهٔ دهم ساختمان به پایین پرت کرده است. این کودك خیالاتی ممکن است به قدری وحشت‌زده شود که جیغ زنان از خواب برخیزد. حتی ممکن است به طرف تختخواب برادرش برود تا ببیند که آیا او هنوز آنجا هست یا نه. او ممکن است از اینکه برادرش را در صلح و آرامش یافته است بقدری خوشحال شود که والدینش واکنش او را بحساب علاقه و محبت او نسبت به برادرش بگذارند.

کابوس[6] راهی است که کودك آنچه را می‌ترسد با واژه‌ها بگوید، با تصویر بیان کند. برای کودکان بیان حسادت و خشم از طریق واژه‌ها بهتر است تا از طریق کابوس‌ها.

«وارن»[7]، پسرك پنجساله، مدت کوتاهی از تولد خواهرش گذشته بود که دچار حملات آسم[8] شد. والدین «وارن» گمان کردند که او زیاد محافظ خواهرش بوده و او را «تاحد مرگ دوست داشته است» (شاید «تاحد مرگ» توصیف مناسبی بود). پزشك نتوانست هیچ زمینهٔ جسمانی برای بیماری آسم[9] او پیدا کند و او را به یك درمانگاه سلامت روانی فرستاد، جایی که «وارن» شاید یاد می‌گرفت حسادت و خشم خود را بجای خس خس کردن با واژه‌ها بیان کند.

6. nightmare
7. Warren
8. wheezing attacks
9. asthma

حسادت در بعضی از کودکان به جای اینکه با واژه‌ها بیان شوند، با سرفه و جوشهای پوستی[10] نشان داده می شوند. برخی دیگر از کودکان بسترشان را خیس می کنند، و بدینسان آنچه را که باید بتوانند با زبان بگویند به صورت دیگری بیان می کنند. بعضی از کودکان خرابکار[11] می شوند: آنها به جای بیان نفرتشان بشقابها را می شکنند. برخی دیگر ناخنهایشان را می خورند یا موهایشان را می کشند تا بدینسان تمایلشان را برای گاز گرفتن و آزار دادن برادرها یا خواهرهایشان پوشیده نگه دارند. تمامی این کودکان نیاز دارند که احساساتشان را به جای نشانه‌ها با واژه‌ها بیان کنند. والدین، نقش کلیدی را دارند که کودکان با آن می توانند قفل احساساتشان را بگشایند.

شکلهای گوناگون حسادت ـ والدین برای اینکه مرتکب خطا نشوند، باید تصور کنند که حسادت در کودکانشان وجود دارد، حتی اگر هم با چشم باز آن را نبینند. حسادت شکلها و ظواهر مبدل بسیاری دارد: حسادت می تواند خود را در رقابتی پایدار یا در کناره گیری از همهٔ رقابتها آشکار سازد؛ حسادت در شهرت طلبی یا در فروتنی، در بخشش بی پروا یا در طمع ظالمانه نیز خود را ابراز می کند. ثمرات تلخ همچشمی های دوران کودکی در سالهای بعد ما را احاطه می کنند، درسالهایی که ما دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته ایم و اکنون جزو افراد بالغ بحساب می آییم. این ثمرات تلخ را می توان در مردی که همیشه در جاده با اتومبیلها رقابت دارد، مشاهده کرد؛ یا در کسی که نمی تواند بدون ناراحتی، یك بازی پینگ پنگ را به حریف واگذار کند، یا همیشه آماده است زندگی و دارونداز خود را برای اثبات نکته‌ای شرط ببندد؛ یا آماده است بیشتر از دیگران همکاری کند، حتی وقتی که توانایی آن را ندارد. همچنین می توان در مردی که از رقابتها دوری می کند و قبل از شروع مبارزه ای احساس شکست خوردگی دارد، یا همیشه حاضر است در صندلی عقب بنشیند، یا در دفاع از حقوق قانونی خویش ایستادگی نمی کند، ثمرات تلخ همچشمی های دوران کودکی را ملاحظه کرد. بنابراین، همچشمی میان کودکان یك خانواده بیش از آنچه که؛قابل فهم باشد برزندگی آینده کودك تأثیر می گذارد. این نوع همچشمی ممکن است به طور دایمی بر شخصیت کودك نقش ببندد و صفات شخصیتی او را غیر طبیعی سازد.

سرچشمه‌های حسادت ـ حسادت از میل کودك به تنها «محبوب گرامی» مادر بودن سرچشمه می گیرد. این میل به قدری در کودك ریشه دارد که هیچ رقیبی را تحمل نمی کند. وقتی برادرها و خواهرها به دنیا می آیند، کودك با آنها به رقابت می پردازد تا عشق و علاقهٔ انحصاری پدر و مادر را از دست ندهد. این رقابت ممکن است آشکار یا نهان باشد، و این به طرز برخورد والدین نسبت به حسادت آنها بستگی دارد. بعضی از والدین از همچشمی میان کودکان خود چنان

10. skin rashes

11. destructive

خشمگین می شوند که هرگونه بیان آشکار آن را سرکوب می کنند. برخی دیگر از والدین با انواع سیاست بازی عقب‌نشینی می کنند تا مجبور نشوند که دلیلی برای حسادت بیاورند. آنها می کوشند کودکانشان را متقاعد سازند که همهٔ آنان به‌طور یکسان مورد علاقهٔ والدینشان هستند و از این رو، آنها دلیلی برای توجیه حسادتشان ندارند و هدایا، تمجیدها، تعطیلات، کمکها، پوشاك و خوراك به‌طور یکسان و عادلانه اندازه‌گیری شده و میان همه تقسیم می شوند.

با وجود این، هیچیك از این برخوردها حسادت در کودکان را از بین نمی برد. نه تنبیه یکسان و نه تمجید یکسان نمی تواند میل به «مورد علاقهٔ منحصر بفرد واقع شدن» را فرو بنشاند. از آنجا که یك چنین میلی را نمی توان برآورده کرد، لذا، هرگز نمی توان به طور کامل از حسادت جلوگیری بعمل آورد. با وجود این، این که آتش حسادت بی خطر سوسو خواهد زد یا به طور خطرناك شعله خواهد کشید، به طرز برخوردها و رفتار و اعمال ما بستگی دارد.

طرز برخوردهایی که حسادت را تقویت می کنند

تحت شرایط طبیعی، اختلافات سنی و جنسی ممکن است بین فرزندان یك خانواده باعث حسادت شود. برادر بزرگتر مورد حسادت واقع می شود زیرا مزایای بیشتر و آزادی زیادتری دارد. نوزاد مورد حسادت واقع می شود، زیرا از او مراقبت بیشتری بعمل می آید. دختر نسبت به برادرش حسادت می ورزد، زیرا برادرش ظاهراً از آزادی بیشتری برخوردار است. پسر نسبت به خواهرش حسادت می ورزد زیرا به نظر می رسد که خواهرش مورد توجه خاصی قرار می گیرد.

خطر زمانی پیش می آید که والدین به خاطر نیازهایشان، اختلافات سنی و جنسی را مورد تأکید اولویت‌دار قرار می دهند. وقتی درماندگی و ناتوانی یك بچه تازه به دنیا آمده به آزادی یك کودك شش ساله ترجیح داده شود، یا بعکس، حسادت شدت خواهد یافت. همچنین اگر کودکی به خاطر مذکر یا مؤنث بودن، ظواهر، هوش، مهارت اجتماعی، یا توانایی هایش در موسیقی، بیش از حد مورد توجه واقع شود، حسادت باز شدت خواهد یافت. استعدادهای خدادادی نیز می توانند حسادت برانگیز باشند، اما این ارزش بیشتر دادن به یك ویژگی یا یك استعداد است که به همچشمی بیرحمانه در میان کودکان منتهی می شود.

البته پیشنهاد نمی شود که با کودکان بزرگتر و کودکان کم‌سن و سالتر یك جور رفتار کرد. برعکس، سن بیشتر مزایای جدید و مسئولیتهای جدیدی را پدید می آورد. بدیهی است که کودك بزرگتر نسبت به کودك کم سن و سالتر، پول توجیبی بیشتر، ساعات خواب دیرتر و آزادی بیشتر برای بیرون از خانه ماندن، خواهد داشت. این مزایا باید به طور آشکار و با خوشرویی و مهربانی داده شوند تا همهٔ کودکان از بزرگتر شدن استقبال کرده و دوست داشته باشند که زودتر بزرگ

شوند.

کودك کم سن و سالتر ممکن است نسبت به مزایای کودك بزرگتر حسادت ورزد. ما می توانیم با درك و فهم احساسات کودك، و نه با توضیح و تفسیر واقعیتها، به کودك کمك کنیم که بر احساساتش فایق آید:

«دلت می خواهد تو هم می توانستی تا دیروقت شب بیدار بمانی.»

«دلت می خواهد بزرگتر ازاین بودی.»

«دلت می خواهد شش ساله نبودی و نُه ساله بودی.»

«متوجه هستم، اما وقت خواب تو همین حالاست.»

والدین ممکن است بدون اینکه خودشان با خبر باشند حسادت را تقویت کنند، بدین ترتیب که از یکی از کودکان خود بخواهند که در حق کودك دیگرشان فداکاری کند:

«بچه به تختخواب تو احتیاج دارد. تو می توانی روی مبل بخوابی.»

«متأسفم. امسال نمی توانم برایت دوچرخه بخرم. ما برای خریدن پوشاك زمستانی بچه به پول احتیاج داریم.»

خطر هنگامی پیش می آید که کودك احساس کند نه تنها از مالکیت، بلکه از مهر و محبت نیز محروم شده است. بنابراین، چنین خواسته هایی باید بنرمی و با محبت و قدردانی بیان شوند.

با حسادت چگونه برخورد کنیم؟

کودکانی که خیلی خردسال هستند، حسادتشان را بدون سیاست نشان می دهند: آنها می پرسند که آیا این نوزادها سرانجام خواهند مرد یا نه، پیشنهاد می کنند که «او» را به بیمارستان برگردانند یا در کیسهٔ زباله بیندازند. عده ای دیگر از کودکان که جسورترند حتی شاید برضد متجاوز [یعنی نوزاد ـ م.] وارد عملیات نظامی شوند. ممکن است بیرحمانه و پی درپی به او حمله کنند: آنها ممکن است همانند یك مار «بوآ» که به دور طعمهٔ خودش می پیچد، نوزاد را در آغوش بگیرند و ممکن است سرفرصت او را هل بدهند و یا مشت یا با ضربات پی درپی او را بزنند. در مواردی شدید، برادر یا خواهر حسود می تواند آسیب جبران ناپذیری به نوزاد برساند.

ما به عنوان پدر و مادر، نمی توانیم به کودك اجازه بدهیم که نسبت به برادر یا خواهرش قلدری کند. از حملات آزاردهنده،[12] چه بدنی و چه لفظی، بایستی جلوگیری بعمل آورد، زیرا این حملات هم به شخص مهاجم و هم به شخص قربانی آسیب می رسانند؛ و هر دوی آنها احتیاج به مراقبت ما دارند. خوشبختانه، برای اینکه نوزاد را از آسیب بدنی حفظ کنیم، نیازی نداریم که به

12. Sadistic attacks

احساس امنیت کودك بزرگتر حمله‌ور شویم.

وقتی کودکی سه ساله درحالی که حملات پی‌درپی به نوزاد می کند، غافلگیر می شود، باید بلافاصله او را از این کار بازداشت و انگیزه های اعمالش را به طور آشکار برایش بیان کرد:

«تو از این بچه خوشت نمی آید.»

«تو از دست این بچه اوقاتت تلخ است.»

«نشانم بده که چقدر عصبانی هستی. من تماشا خواهم کرد.»

عروسك بزرگی را باید در اختیار کودك قرارداد، عروسکی که او اجازه دارد خشمش را بر سرآن خالی کند. کودك ممکن است عروسك را کتك بزند، انگشت به چشمش بکند، یا آن را زمین بیندازد و لگدمالش کند.

در این مورد، ما به کودك پیشنهاد نمی کنیم که چه کار بکند. نقش ما این است که با چشمی بی‌طرف به تماشا بایستیم و بازبانی همدرد پاسخ بدهیم: ما بادیدن خوی وحشیانهٔ احساسات او یا بامشاهدهٔ بیرحمی حملات او نباید هول و هراس پیدا کنیم. این احساسات بیغل‌وغش هستند و حملات بی‌ضرر. اگر خشم کودك سمبولیك‌وار برسر یك شئ بی جان خالی شود، بهتر ازاین است که مستقیماً بر سر یك نوزاد جاندار یا به‌طور بیمارگونه برسرخودش خالی شود.

توضیحات ما باید خلاصه و قابل درك باشند:

«داری به‌ام نشان می‌دهی که چقدر عصبانی هستی!»

«مامان حالا می فهمد.»

«وقتی عصبانی می شوی بیا و به من بگو.»

این نوع برخورد در کاستن از حسادت مفیدتر است تا تنبیه و اهانت. برعکس، برخورد زیر مفید نیست:

«والتر»[13] چهار ساله داشت پای برادر نوزادش را می کشید که مادرش او را غافلگیر کرد و با غرشی همچون غرش یك آتشفشان به او گفت: «چه مرگت است؟ می خواهی بکشیش؟ می خواهی برادر خودت را بکُشی؟ نمی‌دانی که ممکن است با این کارت تا آخر عمر چلاقش بکنی؟ می خواهی یك آدم علیل و زمین گیر باشد؟ چند بار به‌ات گفته ام که این بچه را از تختخوابش بیرون نکشی، هان؟ دست به‌اش نزن، دیگر دست به‌اش نزن، هرگز!»

کودکان بزرگتر را نیز باید با احساساتشان روبرو کرد. درمورد آنها می توان به طور آشکارتر گفتگو کرد:

«بآسانی می شود فهمید که تو از این بچه خوشت نمی آید.»

«دلت می خواهد این بچه اینجا نبود.»

13. Walter

«دلت می‌خواهد توتنها بچهٔ ما بودی.»

«دلت می‌خواهد من فقط مال تو بودم.»

«تو وقتی می‌بینی که من و او سروصدا براه می‌اندازیم، عصبانی می‌شوی.»

«تو از من می‌خواهی که با تو باشم.»

«تو به قدری عصبانی بودی که بچه را با مشت زدی. من هرگز نمی‌توانم به‌ات اجازه بدهم که به بچه آسیب برسانی، ولی تو می‌توانی هروقت که احساس طرد شدن می‌کنی به من خبر بدهی.»

«وقتی احساس می‌کنی همه تنهایت گذاشته‌اند، من زمان بیشتری را به تو اختصاص خواهم داد،تا در درونت احساس تنهایی نکنی.»

عشق و محبت ـ همگانی یا جداگانه؟ کیفیت یا تساوی؟ ـ والدینی که می‌خواهند نسبت به تك تك کودکانشان خیلی خوب[14] باشند، سرانجام کارشان این می‌شود که از دست تك تك آنها عصبانی بشوند. هیچ چیز همچون خوب بودن اندازه‌گیری شده نمی‌تواند کار خراب کن باشد. وقتی مادر به خاطر ترس از مخالفت و خصومت یکی از کودکان خود، نمی‌تواند کودك دیگرش را محکمتر در آغوش بگیرد یا سیب بزرگتری به او بدهد، آنگاه زندگی غیر قابل تحمل می‌شود. تلاشی که برای اندازه‌گیری بخششهای مادی و معنوی صورت می‌گیرد، می‌تواند هرکسی را خسته و عصبانی سازد. کودکان آرزویشان این نیست که به‌طور یکسان دوست داشته شوند: آنها نیازشان این است که جداگانه مورد محبت قرار گیرند نه به‌طور همگانی و یکسان. تأکید آنها روی کیفیت عشق و محبت است نه روی تساوی و برابری.

ما کودکان خود را به طور یکسان دوست نداریم، و نیازی هم نداریم که این طور ظاهرسازی کنیم. ما هریك از کودکان خود را جداگانه دوست داریم و نیازی نیست که خود را زحمت دهیم تا این دوست داشتن را از معرض دید کودکان دیگرمان پنهان سازیم. ما هرچقدر که هوشیاری بخرج می‌دهیم تا از فرق گذاری آشکار بین کودکان خود جلوگیری کنیم، به همان اندازه، تك تك آنها در کشف نمونه‌های آشکار نابرابری هوشیار می‌شوند. بدون اینکه خودمان بدانیم یا خواسته باشیم، خود را در حالت دفاعی برضد فریاد جنگ جهانی کودك می‌یابیم، همان فریاد «عدالت نیست.»[15]

بیایید اجازه ندهیم که تبلیغات و حرفهای بیهوده کودکان ذهنمان را پرسازد. بیایید مدعی شرایط تخفیف دهنده[16] نشویم، خود را بیگناه اعلام نکنیم، و یا دست به انکار اتهامات آنها نزنیم. بیایید دربرابر وسوسه‌ای که ما را به توضیح دادن موقعیت وا می‌دارد، ایستادگی کنیم یا از مقام خود

14. superfair

15. «No fair»

16. extenuating circumstances

دفاع بعمل آوریم. بیایید درگیر بگومگوهای بی‌پایان دربارهٔ اینکه تصمیمات ما منصفانه‌اند یا غیر منصفانه، نشویم. و گذشته از همهٔ این موارد، بیاید به خاطر با انصاف بودن، علاقه و محبت و عشقمان را تقسیم و سهمیه بندی نکنیم. بیاید در مورد هر کودك، طوری عمل کنیم که او یگانگی و جداگانه بودن رابطه‌مان را دریافت کند نه منصفانه و یکسان بودن آن رابطه را.

هر بار که چند لحظه‌ای یا چند ساعتی را با یکی از کودکانمان سپری می‌کنیم، بیاید این مدت را کاملاً با او باشیم و در این مدت، طوری رفتار کنیم که پسر احساس کند تنها فرزند پسر ماست، و دختر احساس کند که تنها فرزند دختر ماست. هر بار که با یکی از کودکان خود بیرون می‌رویم، بیایید نگذاریم سایر کودکان ذهنمان را به خود مشغول کنند و آسایش دو نفره‌مان را برهم بزنند؛ دراین بیرون رفتن دو نفره، دربارهٔ بقیه گفتگو نکنیم یا برای آنها هدیه نخریم. (یعنی اگر با یکی از کودکانتان بیرون رفته‌اید، این بیرون رفتن را کاملاً به او اختصاص بدهید و دراین مدت کاملاً و واقعاً مال او باشید، نه اینکه دراین موقع، برای آن بقیه‌ای که در خانه هستند، یا در هر جای دیگر، هدیه بخرید یا درباره شان گفتگو کنید ـ م.) برای اینکه این لحظه‌ها و این ساعتها هرگز از خاطر کودکان نروند، علاقه و توجه‌مان را نباید تقسیم کنیم.

فصل هشتم

چند سرچشمهٔ اضطراب در کودکان

والدین می‌دانند که هر کودك تا اندازه‌ای ترس و اضطراب[1] در خود دارد. با این حال، والدین نمی‌دانند که این ترس و اضطراب از کجا سرچشمه می‌گیرد. آنها به دفعات سؤال می‌کنند: «چرا بچهٔ من این قدر وحشتزده است؟ او که دلیلی برای ترس خود ندارد.» پدری تا آنجا پیش رفت که به کودك مضطرب خود بگوید: «این حرفهای کاملاً پوچ را تمام کن. خودت می‌دانی که کاملاً خوش هستی.»

شاید مفید واقع شود که برخی از سرچشمه‌های اضطراب در کودکان را توصیف کنیم و چند طریق برای غلبه بر اضطراب ارائه بدهیم.

ترس از رها شدن، یکی از سرچشمه‌های اضطراب

بزرگترین ترس کودك این است که والدین او را دوست نداشته باشند و رهایش کنند. چنانکه «جان اشتین‌بك»[2] آن را به‌طور برجسته‌ای در کتاب «شرق بهشت»[3] نشان می‌دهد:

۱. anxiety یا اضطراب، تشویش، نگرانی، دلواپسی؛ یك نوع ترس و اضطراب شدیدی را گویند که علت آن معلوم نیست و به هدف یا حادثهٔ معینی متوجه نمی‌باشد ـ فرهنگ علوم رفتاری، تألیف علی‌اکبر شعاری‌نژاد.

2. John Steinbeck

3. East of Eden

«بزرگترین وحشتی که یك کودك می تواند داشته باشد این است که دوست داشته نشود، و طرد شدن دوزخی است که از آن وحشت دارد... و طرد شدن خشم را با خود می آورد و خشم نوعی جنایت را که شکل انتقام دارد... کودکی، که عشقی را که آرزویش بود، دریافت نکرد، گربه را با لگد می زند و احساس گناه پوشیدهٔ خود را پنهان می سازد؛ و یکی دیگر آن قدر می دزدد که پول محبوبش می سازد؛ و کودکی دیگر دنیا را فتح می کند و همیشه گناه و انتقام و گناه بیشتر.»

هرگز نباید کودکی را با طرد کردن[4] تهدید کرد. چه به عنوان شوخی و چه به عنوان خشم، نباید به کودك هشدار داد که طرد خواهد شد. بارها در خیابان یا در سوپر مارکت، از دور می شنویم که مادری خشمگین به کودك خود که وقتش را تلف کرده است جیغ زنان می گوید: «اگر همین الآن نیایی اینجا، همین جا ولت می کنم و می روم.» این نوع گفتار، ترس همیشه در کمین رها شدن را برخواهد انگیخت و کودك را بیش از پیش در خیال تنها رها شدن در دنیا فرو خواهد برد. زمانی که اتلاف وقت کردن کودك را نمی توانیم تحمل کنیم، بهتر است دستش را بگیریم و او را با خود بکشیم تا اینکه با سخنان خود او را تهدید کنیم.

بعضی از کودکان اگر از مدرسه به خانه بازگردند و مادرشان را در خانه نیابند، به وحشت می افتند. اضطراب خاموش آنها از رها شدن خیلی زود بیدار می شود. بهتر است مادر از طریق یك نوار ارزان قیمت ضبط صوت یا با استفاده از یك یادداشت، برای کودك پیغام بگذارد و جایی را که رفته است به کودك اطلاع بدهد. [درصورت استفاده از روش دوم، در نظر داشته باشید که نوشته را در جایی قرار دهید که کودك یقیناً متوجه آن بشود ـ م.] روش نخست بویژه درمورد کودکان خردسال مفید واقع می شود. صدای ملایم والدین و سخنان محبت آمیزشان، کودکان را توانا می سازد که جدایی های موقتی را بدون اضطراب بیش از اندازه تحمل کنند. [در صورت استفاده از این روش، بخاطر داشته باشید که کودك بایستی از قبل از برنامهٔ شما آگاهی داشته باشد ـ م.]

هنگامی که فراز و نشیبهای زندگی ما را به اجبار از کودکان خردسالمان جدا می کند، باید برای این جدایی زمینه سازی کرد. برای بعضی از والدین دشوار است به کودك بفهمانند که آنها برای عمل جراحی، تعطیلات، یا برای انجام وظیفه ای اجتماعی از خانه دور خواهند بود. آنها به خاطر ترسی که از عکس العمل کودکشان دارند، هنگام شب یا وقتی که کودکشان در مدرسه است، یواش از خانه خارج می شوند و یکی از خویشاوندان و یا یك پرستار بچه را در خانه می گذارند که موقعیت را برای کودکشان توضیح دهد.

مادر دو قلوهای سه ساله بایستی تحت عمل جراحی قرار می گرفت. جوی از آشفتگی و هیجان خانه را در برگرفته بود، ولی به بچه ها چیزی از موضوع گفته نشد. مادر صبح روزی که قرار بود در بیمارستان بستری شود، زنبیل خرید خود را دردست گرفت و وانمود کرد که می خواهد برای

4. abandonment

خرید به سوپرمارکت برود. او خانه را ترک کرد و تا سه هفته بازنگشت.

در طول این مدت بنظر می‌رسید که بچه‌ها مثل گل پژمرده و پلاسیده شده‌اند. توضیحاتی که پدر می‌داد موجب تسلی خاطر آنها نمی‌شد. آنها هر شب با گریه به خواب می‌رفتند. در طول روز، آنها بیشتر وقتشان را جلوی پنجره می‌ایستادند و منتظر می‌شدند که مادر از راه برسد.

اگر کودکان را از قبل برای دوری از مادر آماده سازیم، آنها خواهند توانست که فشار ناشی از این جدایی را آسانتر تحمل کنند. آماده سازی پرمحتوا به چیزی بیشتر از توضیحات لفظی پیش پاافتاده نیاز دارد. برای آنکه به آماده سازی پرمحتوا جامهٔ عمل بپوشانیم، بایستی از طریق همان زبان مخصوص کودکان دربازیها و دنیای اسباب بازیها، با آنها ارتباط برقرار کنیم.

مادر «ایوت»[5] سه ساله دو هفته پیش از آنکه در بیمارستان بستری شود، دربارهٔ این مسئله با او صبحت کرد. «ایوت» علاقهٔ کمی از خودش نشان داد، اما مادر فریب فقدان حس کنجکاوی او را نخورد و گفت: «بیا با هم این بازی مادر دارد به بیمارستان می‌رود، را بازی کنیم.» مادر چند تا عروسك تهیه کرد (او آنها را قبلاً به همین خاطر خریده بود). این عروسکها باید نقش اعضای خانواده پزشك، و پرستار را ایفا می‌کردند. مادر درحالی که عروسکها را با دست جابجا می‌کرد و به جای آنها حرف می‌زد، چنین گفت:

«مامان دارد می‌رود بیمارستان تا خوب بشود. مامان خانه نخواهد بود. «ایوت» از خودش می‌پرسد که پس مامان من کجاست؟ مامان کجاست؟ اما مامان خانه نیست. تو آشپزخانه نیست. تو اتاق خواب نیست. تو اتاق نشیمن هم نیست. مامان تو بیمارستان است، رفته آقای دکتر را ببیند و حالش خوب بشود. «ایوت» گریه می‌کند، مامانم را می‌خواهم. من مامانم را می‌خواهم. اما مامان رفته بیمارستان تا خوبِ خوب بشود. مامان «ایوت» را دوست دارد، و دلش برایش تنگ می‌شود. مامان هر روز دلش برای او تنگ می‌شود. مامان هر روز به «ایوت» فکر می‌کند و دوستش دارد. «ایوت» هم دلش برای مامان تنگ می‌شود. آنوقت مامان می‌آید خانه و «ایوت» خوشحال می‌شود.»

مادر و دختر این درام هجران و وصل دوباره را بارها و بارها اجرا کردند. ابتدا، بخش عمدهٔ گفتگو را مادر انجام می‌داد، اما بزودی، «ایوت» سررشتهٔ سخن را بدست گرفت. او بااستفاده از عروسکهای مناسب به پزشك و پرستار گفت که از مامان بخوبی مراقبت کنند، حال او را بهبود بخشند، و هرچه زودتر او را به خانه بفرستند.

مادر پیش از آنکه خانه را ترك کند، مقدمات دیگری هم فراهم آورد. او «ایوت» را با خانه‌دار جدید آشنا کرد؛ عکس بزرگی از خود و «ایوت» را روی میز آرایش گذاشت، و پیغامی محبت‌آمیز روی نوار ضبط صوت ضبط کرد. درطول لحظات تنهایی اجتناب ناپذیر، آن عکس و آن پیغام ضبط شدهٔ مادر، «ایوت» را از نزدیك بودن مهر و محبت و عشق و علاقهٔ مادر مطمئن می‌ساخت.

5. Yvette

اضطراب ناشی از احساس گناه

والدین، آگاهانه و ناآگاهانه، در کودکان احساس گناه پدید می‌آورند. احساس گناه، همچون نمك، عنصر مفیدی برای آب و تاب دادن به زندگی است، ولی نباید جریان اصلی در زندگی باشد. وقتی کودك از یکی از اصول رفتار اجتماعی یا اخلاقی سرپیچی می کند، آن وقت جایی هم برای مذمت و احساس گناه وجود دارد. با وجود این، کودك وقتی از داشتن احساسات منفی یا افکار «ناپسند» منع می شود، بناچار احساس گناه و اضطراب خیلی زیادی خواهد داشت.

برای مانع شدن از احساس گناه غیر ضروری، والدین همچون یك مکانیك خوب که با ماشین خراب سروکار دارد، باید با سرپیچی‌ها و نافرمانی‌های کودك برخورد کنند. مکانیك، صاحب ماشین را خجالت زده نمی کند؛ او چیزی را که باید تعمیر شود به صاحب ماشین می گوید. مکانیك از سر و صداهای عجیب و غریب ماشین انتقاد نمی کند، بلکه از آن سر و صداها برای پیدا کردن عیب ماشین استفاده می کند. او از خود می‌پرسد: «منشأ احتمالی خرابی کجاست؟»

برای کودکان دلخوشی بزرگی است که در باطنشان بدانند واقعاً آزادند آن‌طور که دوست دارند فکر کنند و در خطر از دست دادن محبت و موافقت والدینشان قرار نگیرند، اظهاراتی نظیر آنچه در زیر آمده است، مفید واقع خواهد شد.

«تو یك جور احساس می کنی، اما من جور دیگر احساس می کنم، ما دربارهٔ این موضوع احساسات متفاوتی داریم.»

بنظرت می‌آید که نظرت درست است ولی نظر من این نیست. من به نظر تو احترام می گذارم، اما خودم نظر دیگری دارم.»

والدین بدون اینکه خودشان بدانند، ممکن است با پرحرفی و دادن توضیحات غیر ضروری در کودکان احساس گناه ایجاد کنند. این بخصوص در مورد والدین «امروزی» صدق می کند که معتقدند حتی زمانی که موضوع بغرنج است و مطالب نابهنگام و رشد نیافته، بایستی با رضایت خاطر حکمرانی کنند.

«دیوید»[6] پنجساله از دست معلم مهدکودك خود عصبانی بود، چرا که خانم معلم به دلیل بیماری به مدت دو هفته به مهدکودك نیامده بود. وقتی خانم معلم به آنجا برگشت، «دیوید» کلاهش را قاپید و به حیاط فرار کرد. هم مادر و هم خانم معلم به دنباله او روانه شدند. خانم معلم گفت: «کلاه مال من است.» آن را به من بده.

مادر گفت: «دیوید، خودت بخوبی می‌دانی که آن کلاه مال تو نیست. اگر تو کلاه را نگه‌داری، دوشیزه «مارتا»[7] سرما خواهد خورد و دوباره مریض خواهد شد. خودت که می‌دانی،

6. David

7. Miss Marta

دوشیزه «مارتا» مدت دو هفته مریض بود. مگرنه، دوشیزه «مارتا»؟ حالا، دیوید، تو که نمی خواهی خانم معلمت دوباره مریض بشود؟ می خواهی؟»

نکتهٔ خطرناك این است که یك چنین توضیحی شاید سبب شود که «دیوید» نسبت به بیماری خانم معلم، احساس مسئولیت و احساس گناه بکند. آن توضیح طولانی مضرّ و بی ربط بود. تنها کاری که لازم بود در آن لحظه انجام شود، پس گرفتن کلاه بود. بهتر است که یك کلاه در دست باشد تا اینکه دو توضیح در حیاط داده شود.

شاید بعداً این امکان وجود داشت که خانم معلم دربارهٔ عصبانیت «دیوید» با او صحبت کند و راههای بهتری برای مقابله با آن، در پیش‌روی او قرار بدهد.

اضطراب ناشی از انکار استقلال و موقعیت کودك

وقتی کودك از شرکت در فعالیتها و قبول مسئولیتهایی که آمادگی آنها را دارد بازداشته می شود، در درون او رنجش و خشم بوجود می آید. خشم، بنوبهٔ خود، ممکن است به نقشه های خیالی انتقام منتهی شود که این نقشه های خیالی، احساس گناه و ترس از تلافی را در کودك ایجاد می کنند. در هرصورت، نتیجه چیزی جز اضطراب نیست.

کودکان خردسال قادر نیستند در تمامی کارها مهارت کافی بدست بیاورند، مدتها طول می کشد تا بتوانند بندکفشهایشان را گره بزنند، دگمه های کتشان را ببندند، کفشهایشان را بپوشند، در ظرف مربّا را باز کنند، یا دستگیرهٔ در را بچرخانند، بهترین کمکی که می توان به آنها کرد انتظار صبورانه و توضیح مختصری دربارهٔ سختی کار است. مثلاً دربارهٔ سختی کار می توانید به کودك خردسال خود بگویید: «پوشیدن این کفشها آسان نیست» یا «باز کردن در این مربّا کار سختی است.»

کودك چه در تلاشهایش موفق بشود و چه نشود، این قبیل توضیحات او را در انجام کارهایش یاری خواهد کرد. اگر کودك موفق به انجام کار شود، از اینکه می داند چه کار سختی را انجام داده است خودبخود احساس رضایت خاطر خواهد کرد. و اگر موفق نشود، این تسلی خاطر را خواهد داشت که والدین او می دانستند که کار چقدر سخت بود.درهر دو صورت، کودك همدردی و حمایت را تجربه می کند که این تجربه، صمیمیت بین او و والدینش را عمیقتر می سازد. یك چنین رفتاری با کودك سبب می شود که او به دلیل ناموفق بودن در انجام کار، خود را نالایق نپندارد.

نیاز بزرگترها به کارآیی[8] به هیچوجه نباید بر اعمال و رفتار کودك حاکم باشد. خواستن

---

8. efficiency

کارآیی، دشمن کودکی[9] است و برای احساسات کودک گران تمام می شود. کارآیی خواستن از کودك سرچشمه های او را می خشکاند، او را از رشد باز می دارد، دلبستگی هایش را فرو می نشاند و ممکن است به ورشکستگی احساسی او منجر شود به طورکلی باید گفت که نباید از کودك خردسال خود انتظار داشته باشیم که در کارها کارآیی نشان دهد. کودك خردسال خود را هرگز بی عرضه یا بی لیاقت صدا نکنید.

اختلاف بین پدر و مادر، یکی دیگر از سرچشمه های اضطراب

وقتی والدین با هم نزاع می کنند، کودکان مضطرب می شوند و احساس گناه می کنند برای این مضطرب می شوند که محیط خانه شان مورد تهدید واقع شده است و احساس گناه می کنند زیرا در این اختلاف خانوادگی نقشی واقعی یا خیالی داشته اند. حال قابل توجیه باشد یا نباشد، کودك احساس می کند که او سبب اختلاف بین پدر و مادر بوده است.

کودکان در جنگ داخلی ای که بین پدر و مادر روی می دهد، بی طرف نمی مانند، آنها یا جانب پدر را می گیرند یا جانب مادر را، عواقب این جنگ داخلی هم به رشد صفات شخصیتی[10] کودك صدمه می رساند و هم به رشد جنسی روانی[11] او. وقتی پسری پدرش را طرد می کند، یا دختری مادرش را، آن پسر و دختر مدل مناسبی نخواهند داشت تا خود را با آن وفق بدهند. طرد[12] شدن، از طریق بیزاری نسبت به همانندی با صفات شخصیتی، نسبت به همچشمی با ارزشها، و نسبت به تقلید از رفتار والدین، نشان داده می شود. در موارد شدیدتر، این نوع طرد ممکن است همانند سازی مغشوش جنسی[13] ایجاد کند و باعث پدید آمدن یك ناتوانی برای بودن در مسیر معین شدهٔ زیستی[14] بشود. وقتی پسری مادرش را طرد می کند، یا دختری پدرش را، آن دختر و یا پسر ممکن است با احساس ظنّ و خصومت نسبت به تمام اشخاص جنس مخالف بزرگ شود.

وقتی والدین مجبور می شوند برای جلب محبت و مهربانی کودکان خود به رقابت بپردازند، معمولاً از راههای نادرستی همچون رشوه دادن، چاپلوسی کردن و دروغ گفتن استفاده می کنند.

---

9. infancy

۱۰. «character» یا «منش»، که در متن ترجمه از «صفات شخصیتی» استفاده شده، به آن جنبه از شخصیت گفته می شود که خصلتهای اخلاقی و اجتماعی را شامل می شود.

11. psychosexual

12. rejection

13. confused sexual identification

14. biological destiny

درنتیجه، کودکان با وفاداریهای تقسیم شده[۱۵] و دمدمی مزاجی پایدار بزرگ می شوند. گذشته از این، کودکان گاهی از یکی از والدین خود در برابر دیگری دفاع می کنند یا به دنبال فرصتی می گردند که والدین خود را رو در روی یکدیگر قرار دهند، و همین نیاز کودکان به انجام یك چنین کاری، شخصیت آنها را لکه‌دار می سازد. در زندگی کودکان همواره رقبایی یافت می شوند که دائماً پیشنهاد می کنند، و کودکان از دوران کودکی به ارزشی که برای این رقبا دارند آگاه می شوند و از آن به خود می بالند، لذا بهای روز افزونی برای خودشان تعیین می کنند. آنها یاد می گیرند که دست به استثمار بزنند، توطئه بچینند و باج بگیرند و جاسوسی و سخن چینی کنند. آنان یاد می گیرند در دنیایی زندگی کنند که درستی و امانت یك احتمال است و صداقت آزار دهنده؛ دنیایی که رفتار «پسیکوپاتیك»[۱۶] را پرورش و به آن پاداش می‌دهد، رفتاری که از یك آدم سالم سر نمی‌زند بلکه مخصوص یك بیمار روانی است.

اضطراب ناشی از دخالت در فعالیتهای بدنی کودك

امروزه در بیشتر خانواده ها، کودکان خردسال به خاطر کمبود جا برای فعالیتهای حرکتی دچار ناامیدی و یأس می شوند. آپارتمانهای کم فضا و اسباب و اثاثیهٔ گرانبها شدیداً مانع از بالا و پایین پریدن و این طرف و آن طرف دویدن کودك می شوند. این محدودیتها معمولاً در آغاز زندگی کودك شروع می شوند. به کودك اجازه نمی‌دهند که در کالسکه اش بایستد، به کودك نوپا اجازه نمی‌دهند که از پله ها بالا برود، یا نمی گذارند که در اتاق نشیمن بدود.

کودکان، که به خاطر این محدودیتها دچار نومیدی می شوند، تنشی را در خود ذخیره می کنند که باعث پدید آمدن اضطراب می شود. کودکان خردسال نیاز دارند که تنش خود را با فعالیتهای بدنی آزاد کنند. آنان به فضایی برای دویدن و به اشیای کافی برای بازی کردن نیاز دارند. آنان به یك اتاق یا حیاط احتیاج دارند تا آزادانه به فعالیت بپردازند و درعین‌حال از لحاظ روانی نیز آسایش داشته باشند.

---

15. divided loyalties

۱۶. «پسیکوپات‌ها» (psychopath)، افرادی هستند دارای منش ناقص و فاقد ارزشهای اخلاقی؛ افرادی که مسئولیت‌ها را برعهده نمی گیرند، نسبت به احساسات دیگران بی توجه هستند، دروغ می گویند، دزدی می کنند (بدون داشتن هیچ نوع قصد خاص) و غیره. به‌طور کلی، این خصوصیات و خصوصیات دیگرشان نشانگر بیماری روحی آنان است.

اضطراب ناشی از پایان زندگی

برای افراد بالغ، تراژدی مرگ در تغییر ناپذیر بودن آن است. مرگ، که آخر همه چیز است و تزلزل ناپذیر است، پایان بخش تمام امیدهاست. از این رو، مرگ از نظر فرد، غیرقابل تصور است: هیچکس نمی تواند تصور کند که پایان کارش چه وقت خواهد بود و در چه زمانی زندگی او از هم خواهد پاشید. خویشتن ما شامل خاطرات وامیدها، گذشته و آینده می شود و فرد نمی تواند خود را بدون آینده ببیند. تسلی خاطری که ایمان به همراه می آورد، دقیقاً در همین ناحیه قرار گرفته است. ایمان، آینده ای را برای انسان به ارمغان می آورد و همین سبب می شود که انسان با ایمان همواره در صلح و آرامش زندگی کند و از دنیا برود.

اگر مرگ معمایی است برای بزرگسالان، برای کودکان مسئله ای است که هنوز ناشناخته بشمار می آید. یعنی کودك نمی‌داند که حتی مرگ چیست. کودك خردسال نمی‌تواند درك کند که مرگ تزلزل ناپذیر است. او نمی‌داند که نه تنها والدینش بلکه دعاهای خود او نیز قادر نیست آن کس را که رفته است بازگرداند. پوچی آرزوهای جادویی کودك در مقابل مرگ، ضربهٔ سختی برای او بحساب می آید و سبب می شود که کودك احساس ضعف و اضطراب کند. آنچه کودك می بیند این است که با وجود اعتراض و گریه و زاریهای او، حیوانی اهلی یا فرد مورد علاقه او، دیگر نزد او نیست. درنتیجه، کودك احساس می کند که طرد شده است و کسی او را دوست ندارد. ترس کودك دراین سؤال منعکس می شود که اغلب از والدین خود می‌پرسد: «بعداز اینکه از دنیا رفتی، باز هم مرا دوست خواهی داشت؟»

برخی از والدین سعی می کنند تا نگذارند کودکشان به خاطر از دست دادن فرد مورد علاقه اش ناراحت و غمگین بشود. اگر ماهی طلایی رنگ یا قناری او بمیرد، والدین فوراً یکی دیگر را جایگزین آن می کنند، با این امید که کودك متوجه تفاوت موجود نخواهد شد. هنگامیکه یکی از حیوانات دست آموز کودك می‌میرد، آنها فوراً جانشین گرانبهاتر و زیباتری را تقدیم کودك دردمند می کنند.

فقدان یك چیز و سپس جانشین سریع و بدون تأخیر آن چه درسی به کودك می‌دهد؟ او شاید چنین نتیجه گیری کند که فقدان چیزها یا اشخاص مورد علاقه آنچنان اهمیتی ندارد؛ شاید نتیجه بگیرد که عشق را می توان براحتی انتقال داد و صداقت و وفاداری را بآسانی می توان دستخوش تغییر و تحول ساخت.

این حق کودك است که غمگین باشد و سوگواری کند و نباید او را از این حق محروم کرد. کودك را باید آزاد گذاشت تا به خاطر فقدان شخص مورد علاقه اش اندوهگین باشد. وقتی کودك به خاطر پایان زندگی و پایان عشق و محبتها زاری می کند، انسانیتش رشد کرده و شخصیت

والاتری می‌یابد.

بنیاد و اساس بحث ما این است که کودکان همان‌گونه که در لذتها و خوشیهای موجود در جریان زندگی خانوادگی شریکند، درغمها نیز باید سهیم باشند. وقتی مرگی اتفاق می‌افتد و به کودك چیزی از آن موضوع گفته نمی‌شود، وی ممکن است گرفتار اضطراب نامعلومی بشود. یا ممکن است این خلاء را با توضیحات سردرگم و وحشتبار مخصوص خودش پرکند. او شاید خودش را مسئول این فقدان بداند و خودش را سرزنش کند و نه تنها از مرگ بلکه از زندگی نیز خودش را جدا بداند.

نخستین گام برای یاری کودکان در مقابله با فقدان از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش این است که آنها را آزاد بگذاریم تاترسها، خیالات، و احساساتشان را کاملاً بیان کنند. آسایش و تسلی خاطر از همدردی یك همدرد ملتفت بوجود می‌آید، همدردی که با دقت به حرفهای آدم گوش می‌دهد. والدین نیز شاید بتوانند برخی از احساسات کودکان را با واژه‌ها بیان کنند، اما شاید انجام این کار را دشوار یابند. به عنوان مثال، پدر یا مادر، پس از مرگ مادر بزرگ که مورد علاقهٔ شدید کودك بود، می‌توانند بگویند:

«دلت برای مامان بزرگ تنگ می‌شود.»

«دلت خیلی برایش تنگ می‌شود.»

«تو مادر بزرگ را خیلی دوست داشتی.»

«مادر بزرگ هم تو را دوست داشت.»

«دلت می‌خواهد حالا با ما بود.»

«آدم باورش نمی‌شود که مرد.»

«آدم نمی‌تواند باور کند که مامان بزرگ دیگر با ما نیست.»

«تو مامان بزرگ را بخوبی بیاد داری.»

با این بیانات، کودك درمی‌یابد که والدینش به احساسات و افکار او علاقه‌مند هستند، و نیز شاید تشویقش کنند که ترسها و خیالاتش را با والدین درمیان بگذارد. کودك شاید علاقه‌مند شود که بداند آیا مردن درد دارد، آیا آدم مرده بازهم برمی‌گردد و آیا او و والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ پاسخها باید خلاصه و حاکی از حقایق باشند: وقتی یکی می‌میرد، بدنش اصلاً درد حس نمی‌کند؛ وقتی یکی می‌میرد، دیگر بر نمی‌گردد؛ وقتی یکی پیر می‌شود، طبیعی است که بمیرد.

وقتی با کودکان از مرگ سخن می‌گوییم، نباید برای بیان این واقعیت نامطلوب و تلخ از کلمات مطلوب و مورد پسند استفاده کنیم. وقتی به یك دختر چهارساله گفتند که پدربزرگ او به خواب ابدی فرو رفته است، او پرسید: آیا پیژامهٔ خود را نیز برداشته یا نه؛ این دختر حتی می‌ترسید که پدربزرگ از دست او عصبانی باشد، زیرا به پدربزرگ «شب بخیر» نگفته بود و پدربزرگ بدون

«شب بخیر» او به خواب رفته بود.

وقتی به پسر بچه پنجساله ای گفته شد که «مادر بزرگ به بهشت رفت و یك فرشته شد»، او دعا کرد که بقیهٔ افراد خانواده نیز بمیرند و فرشته بشوند.

وقتی کودك بسادگی و با صداقت حقایق را بشنود و همراه با آن، به مهربانی درآغوش کشیده شود و نگاهی پر از مهر و عاطفه نیز دریافت کند، آنگاه قوت قلب پیدا خواهد کرد. این روش زمانی مؤثر است که خود والدین واقعیات زندگی و مرگ را پذیرفته باشند. در تمام مواردی که مهم بحساب می آیند، عمل مؤثرتر واقع می شود تا گفتار.

فصل نهم

پیرامون مسائل جنسی کودکان

بسیاری از والدین گمان می کنند که آموزش مسائل جنسی را می توان در گفتگویی خلاصه کرد. «یکی از این روزها»، پدر یا مادر، کودك خود را که تازه دارد به دوران بلوغ پا می گذارد، به کناری خواهد کشید و در خلوت، «حقایق زندگی» را به او خواهد گفت. به پسرها در مورد خطرات ناشی از بیماریهای مقاربتی هشدار داده خواهد شد و به دخترها، خطرات ناشی از بارداری. اما آموزش مسائل جنسی باید پیش از این شروع شود.

رفتار جنسی خود والدین ـ تربیت جنسی کودکان از همان طرز برخورد والدین با مسائل جنسی خودشان شروع می شود. آیا آنها از دیدن یکدیگر لذت می برند، یا اینکه چشمانشان را می بندند و با شرمساری بدن یکدیگر را می پوشانند؟ آیا آنها بیزاری خاصی از جنس خود یا جنس مخالف دارند، یا اینکه آن را ارج می نهند؟

احساسات بر زبان نیامدهٔ والدین هر چه باشند، به کودکان انتقال پیدا خواهند کرد، حتی اگر هم کلمات برزبان آمده شان دربارهٔ پرندگان، زنبورها، و نرگس زرد باشد. به همین دلیل، بسختی می توانیم به طور دقیق به والدین بگوییم که به سؤالات جنسی کودکان چه پاسخ بدهند. در وهلهٔ نخست، اغتشاش فکری والدین درزمینهٔ مسائل جنسی بایستی شناخته شود و نگرانیها و شرمساری آنان نیز اصلاح پذیرد و اعتدال یابد.

شروع احساسات جنسی

از آغاز تولد، کودکان آمادهٔ احساس لذّات جسمانی هستند، و از آغاز تولد، رفتارهای جنسی آنها وارد مرحلهٔ شکل گیری می شود. لذتی که کودك از جسم خود و اعمال آن می برد، هرچند که شباهتی به لذت یك فرد بالغ ندارد، ولی در اصل لذتی جنسی است. کودك به محض اینکه توانایی بدنی پیدا می کند، درجسم خود به اکتشاف می پردازد. دستهای خود را بکار می اندازد و اعضای بدنش را لمس می کند و وقتی کسی او را لمس می کند، غلغلك می دهد، و نوازش می کند، لذت می برد. این لمس کردنها و نوازشها بخشی از آموزش جنسی کودك بحساب می آیند. از طریق همینهاست که کودك دریافت عشق و محبت را یاد می گیرد.

زمانی به مادران هشدار می دادند که کودکانشان را نوازش نکنند و به بازی با آنها نپردازند، تا مبادا باعث تباه شدن اخلاق و رفتار آنها بشوند. حتی با این هشدار، این پند و اندرز تربیتی برای بسیاری از مادران مفهومی نداشت. مادران فطرتاً می دانند که بازی نکردن با کودك است که اخلاق و رفتار او را تباه می سازد. اکنون ما می دانیم که کودك به مقدار زیادی لمس کردن محبت آمیز و مراقبت توأم با نوازش نیاز دارد.

وقتی کودك با خبر می شود که از دهانش لذت فوق العاده ای بدست می آید، هرچیزی را که پیدا می کند، به دهانش می برد: آنها انگشتشان را می مکند، و گوشهٔ پتو یا قسمتی از اسباب بازیشان را به دهان می برند. مکیدن، جویدن، و گاز زدن چیزهایی که حتی غیر قابل خوردن هستند، لذات خوشایندی به همراه دارند. از این لذات دهانی نبایستی جلوگیری بعمل آورد، فقط باید تنظیمشان کرد. ما باید مراقب باشیم تا آنچه وارد دهان کودك می شود، بهداشتی و تمیز باشد، برخی از کودکان تمام لذات را در خوردن کسب می کنند؛ برخی دیگر از آنها برای تکمیل این لذت به مکیدن نیز نیاز دارند، که کودك را باید در این مورد آزاد گذاشت. در سالهای نخست کودکی، دهان کودك همان آینه اصلی است که دنیا را برای او منعکس می سازد. پس بگذارید که این انعکاس، انعکاسی لذتبخش باشد.

وقتی کودك نیازهای مکیدن خود را برآورده نمی سازد، این نیازها از میان نمی روند، بلکه به صورتهای منفور، ضعیفتر و یا قویتر خودشان را نشان می دهند. نوزاد شاید مکیدن انگشتش را ادامه بدهد و کودك مکیدن مداد پاك کنش را، و یك فرد بالغ مکیدن سیگارش را. نوزادان شاید تمام اشیا را به دهان ببرند، کودکان شاید ناخنهایشان را بجوند، و بزرگترها شاید از دهان خود برای زدن حرفهای نیشدار و زننده استفاده کنند.

مسائل جنسی و آموزش توالت رفتن

اندامهای تناسلی و اندامهای دفع ادرار و مدفوع بقدری به یکدیگر مربوط هستند که رفتارهای اکتسابی در آموزش توالت رفتن، احتمال دارد بر رشد جنسی کودک اثر بگذارند. کودک در طول سال دوم زندگی خود، نسبت به لذتهای دفع مواد زاید از بدن علاقهٔ بیشتری نشان می‌دهد. برای او، دیدن، بوکردن، و لمس کردن مدفوع بدن نفرت‌انگیز نیست. وقتی کودک را دربارهٔ روشهای متمدن توالت رفتن راهنمایی می‌کنیم، مراقبت ویژه‌ای بایستی بخرج داد تا احساس نفرت از بدن و محصولات آن تلقین نشود. اقدامات عجولانه و سخت‌گیرانه ممکن است این احساس را در کودک ایجاد کند که بدن او و تمام اعمال آن چیزهایی هستند که بایستی از آنها ترسید، نه اینکه از آنها لذت برد.

آموزش عجولانه و شتابزده، متناقض و علیه منظور ماست. کودک پیش از دو سالگی این آمادگی را ندارد که شکمش را کنترل کند، یا پیش از سه سالگی قادر به کنترل ادرارش نیست. البته، انتظار می‌رود که کودک تا سن پنج سالگی باعث بوجود آمدن حوادثی بشود که به هیچوجه لازم نیست تاوان این کارهایش را پس بدهد و او را نباید به خاطر این حوادث سرزنش کرد.

در مراحل اولیه، کودکان را باید راهنمایی کرد تا از دست زدن به مدفوع بدن خودداری کنند. با این حال، نه لازم است و نه عاقلانه که میل کودک به انجام این کار را ممنوع اعلام کنیم. ما می‌توانیم به کودکان اجازه دهیم که لذتهای ممنوعه را از راههای جانشین قابل قبول بدست آورند. برای کودکان بسیار مفید است که بتوانند، با خشنودی قلبی، مقداری شن، گل، رنگ، خاك رس قهوه‌ای، و آب بدست بیاورند و آن وقت با آنها به بازی بپردازند. درضمیر نیمه آگاه[1] آنها، هر مادهٔ کثیف و درهم‌وبرهم نشانگر همان مادهٔ واقعی است، که هم لذتی دربر دارد، به عنوان یك لذت جانشین و هم تسلی خاطری است برای فقدان لذت واقعی.

فقدان آموزش نیز متناقض و علیه منظور[2] ماست. اگر کودك را کاملاً آزاد بگذاریم، وی ممکن است خیس کردن و کثیف کردن را به مدت طولانی ادامه بدهد. شاید این کار برای کودك لذتبخش باشد، اما درعین حال، وی از لذتهایی که انجام واقعی کارها در بردارد، بی‌بهره خواهد ماند. وقتی کودك آمادگی لازم را دارد، بایستی آنچه را که از او انتظار داریم، به‌طور آشکار و با مهربانی به او بگوییم: «وقتی بچه کوچولو بودی، کثیف کاری برایت لذتبخش بود. تو از احساس گرمی که کهنه‌ات دارد خوشت می‌آید، اما ما نمی‌خواهیم که دیگر این طور باشد. ما از تو می‌خواهیم که به جای کهنه، این کار را در ظرف ادرارت انجام بدهی.»

---

1. subconscious
2. self-defeating

در طول سالهای آموزش، هنگام استفاده از تنقیه[۳] یا حرارت سنج روده ای[۴] بایستی شدیداً مراقب بود و استفاده از آنها را با ملایمت انجام داد. اگر استفاده از این دو مورد به طرز خشنی باشد ممکن است بقدری کودك را بترساند که وی شاید حتی در دوران بلوغ هنوز از مسئله مقاربت بترسد.

زدن ضربه های مکرر به کفل کودك نیز ممکن است تأثیر منفی بر وشد و تکامل جنسی کودك داشته باشد. زیرا به دلیل نزدیك بودن اندام تناسلی به کفل، کودك ممکن است هنگام تنبیه تحریك جنسی شود. همچنین، بسیاری از والدین پس از تنبیه کودك سعی می کنند که این کارشان را جبران کنند و به همین خاطر بیشتر از پیش نسبت به او ابراز محبت می کنند. همین کار والدین باعث می شود که کودکان از این جبران تنبیه لذت ببرند و به خاطر بدست آوردن این لذت سعی کنند کاری خلاف انجام دهند تا تنبیه شوند؛ در واقع درد کشیدن و تنبیه شدن، از نظر آنها مقدمه ای می شود برای دریافت عشق و محبت.

لذتهای تناسلی

هر اندازه که رشد احساسی (روحی) و جسمانی کودك پیشرفت می کند، او لذتبخش ترین احساسات بدن را در ناحیهٔ تناسلی می یابد. اینجا نیز رفتارهای ما بایستی به کودك اجازه دهد که احساسات لذتبخش جسمانی را بدون احساس گناه داشته باشد. در واقع، اکنون بیشتر از هر موقع دیگر، کودك به عشق و علاقهٔ توأم با راهنمایی ما نیاز دارد تا یقین یابد که احساسهای لذتبخش او از لحاظ روحی آسیبی به او نمی رسانند.

تفاوتهای جنسی

کودکان تفاوتهای جنسی را امری مسلم نمی دانند. تفاوتهای جنسی[5] راز مهمی برای آنان بحساب می آید، و آنها ترسها و توضیحاتی خیالی در مورد تفاوتهای جنسی در ذهنشان پرورش می دهند.

وقتی کودك درمی یابد که بین پسرها و دخترها تفاوتهای آناتومیکی وجود دارد، فرصت خوبی است برای تأکید روی آن تفاوتها، نه کاستن از آن تفاوتها:

---

۳. تنقیه یا ,«enema»مایعی است که از مقعد وارد روده می کنند، این مایع ممکن است دارای خاصیت دارویی باشد و یا فقط برای تخلیه راست روده بکار گرفته شود.

4. rectal thermometer

5. gender differences

«بله، بین یك پسر و یك دختر اختلاف زیادی هست. دخترها یك جور ساخته شده‌اند و پسرها جور دیگر.»

این پیام بایستی آشکار و قطعی باشد، تا از آن اغتشاش فکری کودك که ممکن است در شناختن هویت جنسی‌اش[6] پیش آید، جلوگیری شود.

پاسخ دادن به سؤالات کودکان در زمینهٔ مسائل جنسی

یك واعظ تازه کار به چمنزاری واقع در قلمروی کشیش کلیسا آمد تا اولین موعظه‌اش را بیان کند، اما کسی در آنجا حاضر نشد مگر یك گاوچران. واعظ تازه کار با صدای بلند گفت که نمی‌دانم کارم را انجام بدهم یا نه. مرد گاوچران در پاسخ گفت: «نمی‌توانم به شما بگویم که چه کار بکنید، من فقط یك گاوچرانم. اما اگر به طویله می‌رفتم که گاوهایم را یونجه بدهم و فقط یك گاو را در آنجا می‌دیدم، لعنت برمن اگر به او یونجه نمی‌دادم.» واعظ پس از تشکر از او، موعظهٔ آماده شدهٔ یك ساعته‌اش را بیان کرد. وقتی موعظه‌اش پایان یافت، از مرد گاوچران پرسید که آیا از موعظهٔ او خوشش آمد. پاسخ این بود: «من دربارهٔ موعظه‌ها چیز زیادی سرم نمی‌شود. من فقط یك گاوچرانم؛ اما اگر به طویله می‌رفتم تا گاوهایم را یونجه بدهم و فقط یك گاو را آنجا می‌دیدم، لعنت برمن اگر همهٔ یونجه‌ها را به او می‌دادم تا بخورد.»

در پاسخ به سؤالات کودکان دراین زمینه، ما نباید وسوسه شویم که همه را یکجا تحویل کودك دهیم؛ یعنی نباید در زمان خیلی کوتاه زیاد آموزش بدهیم. درعین حال که دلیلی وجود ندارد تا ما نتوانیم سؤالات کودکان را صادقانه و بی‌پرده جواب بدهیم، نیازی هم نیست که برای جواب دادن به این قبیل سؤالات، طبّ زایمان را هم به او آموزش دهیم. می‌توان جوابها را در یك یا دو جمله خلاصه کرد، نه اینکه جوابها را در فصلها یا پاراگرافهای طولانی گنجاند.

سن مناسب برای آگاه کردن کودك از مسائل جنسی زمانی است که وی سؤال بکند. وقتی پسر دو یا سه ساله‌ای به اندامهای تناسلی خود اشاره می‌کند و با تعجب می‌پرسد: «این چیست؟» زمان مناسبی است که به او بگوییم: «این دستگاه تناسلی تو است.»

وقتی کودك با تعجب می‌پرسد که بچه از کجا می‌آید، ما نباید به او بگوییم که بچه از کیف آقادکتر، از بیمارستان، از سوپرمارکت، از پستخانه، یا از لانه لك‌لك می‌آید. ما به او می‌گوییم: «بچه در جای مخصوصی توی شکم مادر رشد می‌کند و از آنجا بیرون می‌آید.» بسته به اینکه پرسشهای بعدی کودك چه باشند، شاید لازم شود و شاید هم لازم نشود که دراین موقع به او بگوییم آنجا اسمش رحم است.

6. sexual identification

به‌طور کلی، کودکان از نخستین روزهای کودکی بایستی اسامی و وظایف اندامهایشان و تفاوتهای آناتومیکی بین دو جنس را بدانند. توضیحات والدین نباید دربارهٔ گیاهان و حیوانات باشد؛ ما بایستی از آنچه «سلمافرایبرگ»[7] آن را «سفسطهٔ زراعتی»[8] نامیده پرهیز کنیم. «آلیس بالینت»[9] دربارهٔ پسر بچه‌ای صحبت می‌کند که هنگام زایمان مادرش، به یك مزرعه برده شد و بدین ترتیب اجازه داده نشد که این پسر بچه زایمان واقعی را ببیند. وقتی او از مزرعه مراجعت کرد، گفت: «ببین، بابا، من همه چیز را می‌دانم، اما فقط به‌ام بگو، گاونره تو این کار چه نقشی داشت؟»

دو سؤال هست که تقریباً همهٔ کودکان زیر هفت سال را گیج می‌کند. [یعنی کودکانی را که هنوز به مدرسه نمی‌روند.]؛ این دو سؤال عبارتند از: ۱ـ بچه چگونه خلق می‌شود؟ و ۲ـ بچه چگونه به دنیا می‌آید؟ توصیه می‌شود که تفسیر کودك از آفرینش و جلای وطن نوزاد را بشنویم، و آنگاه تفسیر خودمان را ارائه دهیم. پاسخهای او معمولاً به غذا و رفع حاجت مربوط می‌شود. کودکی با هوش این‌طور توضیح داد: «بچه‌های خوب از غذای خوب درست می‌شوند. آنها توی شکم مامان بزرگ می‌شوند و از زیر شکم مامان خودشان را می‌اندازند بیرون. بچه‌های بد از غذای بد بوجود می‌آیند و از مقعد خارج می‌شوند.»

توضیح ما باید از واقعیت بدور نباشد، اما لازم نیست که توضیح کاملی هم دربارهٔ مقاربت جنسی به او بدهیم:

«وقتی پدر و مادر می‌خواهند که بچه‌ای داشته باشند، سلولی از بدن پدر به سلولی در بدن مادر می‌پیوندد، و آنوقت رشد بچه شروع می‌شود. وقتی بچه به اندازهٔ کافی بزرگ شد از شکم مادر بیرون می‌آید.»

بعضی وقتها کودك درخواست می‌کند جایی را که از آنجا آمده است، به او نشان بدهند. بهترین کار این است که اجازه چنین کاری را به او ندهیم. به جای آن، می‌توانیم تصویر یك انسان را نقاشی کنیم یا از یك عروسك برای نشان دادن آنچه که کودك می‌خواهد ببیند، استفاده بعمل آوریم.

سؤال بعدی کودك شاید همان چیزی باشد که مایهٔ وحشت والدین است: «سلول نر پدر چطور وارد بدن مادر می‌شود؟» باردیگر، ابتدا باید از کودك سؤال کنیم که او این واقعه را چگونه تفسیر می‌کند. احتمالاً با نظریه‌های جالب کودك مواجه خواهیم شد: نظریهٔ «کشت دانه»[10] (بابا

---

7. Fraiberg, Selma. The Magic Years. New York: Charles Scribner's Sons, 1959.

8. «agricultural fallacy»

9. Balint, Alice. The Early years of Life: A psychoanalytic Study-New York: Basic Books, 1954.

10. «seed planting»

دانه را می کارد تو شکم مامان)؛ نظریهٔ «خوردن دانه»[۱۱] (بابا به مامان می گوید که هستهٔ میوه ای را قورت بدهد)؛ نظریهٔ «گرده افشانی»[۱۲] (باد دانه ها را می برد به داخل بدن مامان)؛ نظریهٔ «جراحی» (آقای دکتر دانه‌ای را با جراحی می کارد توی شکم مامان).

سؤال بعدی که ممکن است از ذهن کودك خارج شود، این است: «تو و بابا چه وقت قصد دارید بچه درست کنید؟» این سؤال برخلاف تصور ما، آنقدرها فضولانه و جستجوگرانه نیست. و جوابی ساده کافی خواهد بود: «مادرها و پدرها زمانی را برای این کار انتخاب می کنند که از رفاه و آسایش برخوردارند آنها به یکدیگر عشق می‌ورزند و می‌خواهند بچه‌ای داشته باشند تا به او عشق بورزند.» ممکن است اضافه کردن این نکته نیز لازم باشد که در کنار هم بودن و وصلت کردن یك کار شخصی و خصوصی است.

برخی از پسر بچه ها آرزو می کنند که پدرها هم می توانستند بچه‌دار شوند. آنها می پرسند: «چرا پدر بچه بدنیا نمی آورد؟» در پاسخ به این سؤال، توضیح می‌دهیم که در بدن یك زن جایی به اسم رحم وجود دارد و بچه می تواند در آن رشد کند. بدن مرد این رحم را ندارد. کودك خواهد پرسید: «چرا؟» درپاسخ خواهیم گفت: «برای اینکه بدن زنها و مردها به شکل متفاوتی آفریده شده.» مطلوب است که به پسرها اطمینان بدهیم که بچه‌ها به یك پدر هم احتیاج دارند تا آنها را دوست داشته باشد و ازشان حمایت کند.

بدن عریان

برخی از خانواده ها انگار که از قبایل لختی هستند. والدین و کودکان در بهشت آدم و حوایی که خودشان این بهشت را ساخته اند، با بدنهای عریان سان می‌دهند. با این حال، کودکانی که با این جور آزادی پرورش یافته اند، از نگرانی یا احساس گناه نسبت به بدن آدمی آزاد نیستند. مشاهدات مستقیم حس کنجکاوی آنها را راضی نمی سازد، و ممکن است امیال نهفته ای را در آنها بیدار کند که به هیچوجه قابل ارضاء نباشند.

به «بتسی»،[۱۳] دختر چهارسالهٔ خانواده، اجازه داده می شد که با پدرش دوش بگیرد. «بتسی» تماشای پدرش و تحسین خوش اندامی او را دوست داشت. اما وقتی «بتسی» نشان داد که میل دارد پا از حد گلیم خود درازتر کند، دیگر خبری از آزادیخواهی[۱۴] پدر نشد و پدر از این کار او

11. «seed eating»

12. pollination

13. Betsy

14. liberalism

جلوگیری کرد. در واقع، این کار «بتسی» به صورت اتفاقی تکاندهنده درآمد.

در دوران طفولیت، دیدن یا لمس کردن سینه مادر، پاسخهای مکیدن[15] را پدید می آورد که می توان این پاسخها را ارضاء کرد. اما در دوران کودکی، دیدن پدر یا مادر برهنه، برانگیخته شدن و میل جنسی کودك را سبب می شود که به هیچوجه نمی توان در این زمینه، کودك را ارضاء کرد. آیا باید برگردیم به آن عهدی از تاریخ که پاکدامنی و عفت پرستی[16] مدروز بود؟ به هیچوجه. منظور اصلی ما این است که بایستی محرم بودن را حفظ کنیم، و این نه تنها به خاطر آرامش خود ماست، بلکه به خاطر رشد طبیعی کودکان ما نیز است. این امکان هست که ما فضولیها و نگاههای خیرهٔ کودکان خود را هنگام دوش گرفتن یا لباس پوشیدن تحمل کنیم، اما نباید این رفتار آنها را تشویق کنیم. بخصوص باید مراقب باشیم تا این عقیده در کودکان بوجود نیاید که ما از آنها می خواهیم به اکتشاف ما دست بزنند. وقتی ما داریم حمام آفتاب می گیریم یا با بدنی عریان تمرین می کنیم، اگر به کودکان اجازه بدهیم که نزد ما باشند، شاید چنین تصور کنند که دعوت شده اند تا نه تنها آنجا باشند، بلکه کاری انجام دهند که ما را راضی سازند. از این رو، بیش از اندازه تحریك می شوند، اغتشاش فکری پیدا می کنند، و گرفتار خیالات یأس آمیز می شوند.

ما درمی یابیم که کودکان نسبت به بدن انسان کنجکاو هستند. آنها فرصتی یافته اند تا تفاوتهای موجود بین پسر بچه ها و دختر بچه ها را مشاهده کنند، و گهگاهی نیز نظری اجمالی به ما انداخته اند. و نیز دوست دارند که درآینده چیزهای بیشتری از ما ببینند. بهترین کاراین است که کنجکاوی آنها را به‌طور آشکار به رسمیت بشناسیم، اما روی مسائل خصوصی خود نیز پافشاری کنیم.

«تو می خواهی بدانی که من چگونه بنظر می آیم، اما من دوست دارم که در حمام تنها باشم. من به تو خواهم گفت که بزرگترها چه شکلی دارند. تو سؤال کن، من هم به تو جواب خواهم داد.»

این نحوهٔ برخورد، به کنجکاوی کودك صدمه نمی‌زند و یاسدی برراه آن نمی‌بندد؛ فقط مسیر آن را عوض می کند و در مسیرهایی قرار می‌دهد که از لحاظ اجتماعی قابل قبول تر هستند. یعنی حالا، کنجکاوی کودك به جای اینکه از طریق نگاه کردن و لمس کردن آشکار شود، از طریق گفتار بیان می شود.

جدا کردن اتاق خوابها

به طور یقین کارخوبی نیست که کودکان با والدین دریك رختخواب و یك اتاق خواب

15. sucking responses

16. prudery

بخوابند. کودکان بیش از آنچه که ما تصور می کنیم، می بینند و می شنوند. حتی اگر نتوانند بفهمند که چه روی می‌دهد، مناظر و صداها در خیالشان باقی می‌مانند و ممکن است با ظاهری دیگر در ترسها و کابوسهای آنها پدیدار شوند. خطر آشکار است: کودکان نه کر هستند و نه کور، حتی آن زمان که خوابند یا خود را به خواب زده اند.

در میان خانه‌های مدرن امروزی بسختی می توان خانه‌ای پیدا کرد که بتوان در آن بدون دغدغه به مسائل خصوصی جنسی پرداخت. دیوارها نازك هستند، و کودکان چندان فاصله‌ای از اتاق خواب پدر و مادر ندارند. برای تمدن ما جای بسی تأسف است که باعث می شود والدین هنگام عشق‌ورزی مشروع و قانونی آهسته صحبت کنند تامبادا چیزی به گوش بچه‌ها برسد.

داستان عشقی پرحادثه[۱۷] سرشار از نومیدی

در زندگی هر پسر بچه‌ای زمانی می رسد (بین سه و پنج سالگی) که می خواهد مادرش تنها مال او باشد. مادر نخستین عشق اوست، و او تحمل دیدن آن را ندارد که کسی دیگر بامادرش «قرارمدار» بگذارد. [منظور از کسی دیگر در اینجا همان پدر است.م] همین‌طور، هنگامی که دختر نسبت به پدرش اظهار عشق می کند ـ این عشق بقدری از احساس تصرف برخوردار است که هیچ رقیبی را تحمل نمی کند. این نکته ضروری است که این عشق نافرجام را با گفتار و رفتارمان تقویت نکنیم. حتی اگر به شوخی هم باشد، مادر نباید پسرش را «مردقوی هیکل من» یا «عاشق کوچولوی من» صدا بزند. همچنین پدر نیز نباید سخنانی از این قبیل به دخترش بگوید. این نقشها دقیقاً همان‌هایی هستند که کودکان آرزو می‌کنند که بتوانند در زندگی شان آنها را برعهده گیرند، نقشهایی را که بایستی فراموش کنند. و این کار هرچه زودتر انجام پذیرد بهتر است. ما نباید به کودکان اجازه بدهیم به چیزی که سرانجامی ندارد نومیدانه امیدوار باشند، زیرا اگر اجازه بدهیم که این گونه امیدوار باشند، در نتیجه بریأس و نومیدی آنان افزوده خواهد شد. زیاده روی والدین و پرستار کودك (دربوسیدن لبهای کودك و...) برای کودك لذتبخش است، اما بیشتر در او احساس گناه ایجاد می کند تا احساس شادمانی. زیاده روی شهوانی،[۱۸] چه لامسه‌ای باشد چه لفظی، کودك را در بند عشق والدین گرفتار می سازد و مانع از رشد طبیعی او در مسائل جنسی و عشق ورزیدن می شود.

---

17. romance

18. sensual indulgence

استمناء: ارضاء نفس[۱۹] یا توهین به نفس

استمناء[۲۰] در دوران کودکی شاید موجب آسایش و راحتی کودکان شود، اما در والدین، قطعاً تضادهای فکری بوجود می‌آورد. کودکان هنگام تنهایی ممکن است در این کار، «خود دوستی»[۲۱] پیدا کنند. و وقتی خسته و بی‌حوصله اند، این کار شاید آنها را به خودشان مشغول کند؛ و زمانی که طرد شده اند، شاید ازاین طریق بتوانند خودشان را تسلی بدهند. اما این کار، باعث نگرانی و توجه شدید والدین می‌شود. هر مادری هم باشد، بسختی می‌تواند این مسئله را تحمل کند البته، والدین شنیده اند، خوانده اند، که استمناء ضرری به آدم نمی‌زند؛ والدین فهمیده اند که استمناء باعث دیوانگی، عقیمی، ضعف جنسی،[۲۲] یا دهها جور بیماری دیگر نمی‌شود. اما در هر صورت، باز می‌بینیم که والدین نمی‌توانند نسبت به بی‌ضرر بودن این کار اطمینان یابند.

والدین وقتی به عقلشان رجوع می‌کنند، این را بخوبی می‌فهمند که استمناء شاید مرحله‌ای از رشد جنسی طبیعی کودك باشد. اما از لحاظ احساسی، والدین قادر به پذیرش این واقعیت نیستند. البته شاید، والدین در اینکه استمناء را معتبر و صحیح نمی‌دانند، زیاد هم اشتباه نکنند. شاید، آنها حق دارند که قادر به پذیرش آن نیستند.

وقتی کودکان خودشان را از این طریق ارضاء می‌کنند، یعنی ارضاء نفس آنان جنبهٔ فردی می‌یابد، ممکن است دیگر کمتر تحت نفوذ والدین و دوستانشان باشند. کودك وقتی از طریق استمناء خودش را ارضاء می‌کند، دیگر نخواهد کوشید با اجتماع ارتباط برقرار کند، بلکه فقط در فکر ارضاء خودش خواهد بود. بدون آنکه تلاش زیادی بکند، و بدون آنکه از دیگری یاری گیرد، می‌تواند خیلی راحت خودش را ارضاء کند. در نتیجه، به برقراری ارتباط با دیگران کمتر علاقه نشان خواهد داد.

برای اینکه کودکان بتوانند یك فرد اجتماعی بارآیند، باید ارضاء سریع خودشان را ترك کنند و بکوشند در روابطی عمیق با دیگران دنبال لذت باشند. پرهیز از استمناء باعث می‌شود که کودك ارتباطی محبت‌آمیز با والدین خود برقرار سازد. کودکانی که عشق و علاقهٔ موجود در ارتباطهای اجتماعی را درك می‌کنند، نتیجتاً خواهند کوشید که رفتار و اخلاقشان را اصلاح کنند تا بیشتر مورد علاقهٔ والدین و دوستانشان قرار گیرند.

والدین باید سعی کنندٌ که کودك را از استمناء باز دارند، نه به خاطر آن موارد نگران کنندهٔ مذکور، بلکه به این خاطر که استمناء، کودك را از رشد باز می‌دارد البته، فشاری که والدین برای

---

19. masturbation

20. self-gratification

۲۱. خود دوستی یا «self-love»، عشق یا محبتی است که به خود فرد متوجه است یا هستهٔ مرکزی آن خود او است.

22. impotence

جلوگیری از این کار کودك براو وارد می کنند، بایستی ملایم باشد زیرا در غیر این صورت باعث فوران شدید احساسات کودك خواهد شد. راه‌حل این مشکل این است که کودك را با عشق و علاقهٔ خودمان آشنا سازیم، و به او بفهمانیم که دنیای بیرون هم هست و استمناء تنها وسیلهٔ ارضاء نفس نیست. باید به کودك بفهمأنیم که باید در دنیای بیرون، در روابط اجتماعی، دنبال ارضاء امیالش باشد. اگر لذتهای اصلی کودك از موفقیتها و روابط شخصی او در اجتماع سرچشمه بگیرند، دیگر لازم نخواهد بود که نگران مسئلهٔ استمناء کودك باشیم. اگر لذتهای عمده و اصلی کودك در روابط او با دیگران بوجود آید، در این صورت، استمناء یك وسیلهٔ ضمیمهٔ ناچیز برای ارضاء نفس خواهد بود.

بازیهای قدغن شده: برخورد با بازیهای جنسی

اطفال دوست دارند بدن یکدیگر را بازرسی کنند و علاقه دارند که دست به اکتشافات یکدیگر بزنند. این عطش برای دانستن بآسانی فرو نمی‌نشیند. تفاوت جسمانی بین دو جنس مذکر و مؤنث، کودکان را از پیشرفت باز می‌دارد و آنان را تحریك می کند تا بارها و بارها برای خودشان ثابت کنند که دستگاه جنسی‌شان عیب و ایرادی ندارد.

کودکان حتی هنگامی که والدین واقعیتها را برایشان توضیح داده اند و احساسات را برای آنها قابل فهم ساخته اند، باز ممکن است مکتشف و محرك یکدیگر باشند. آنها بازیهایی، از قبیل دکتر بازی یا نامزد بازی، اختراع می کنند که به بازرسی و اکتشاف آنها صورت قانونی می‌دهد. آنها همچنین ممکن است مذاکره کنند و بازیهایی ترتیب بدهند که مستلزم دزدانه نگاه کردن است. آنهایی که با شهامت‌ترند شاید آزمایشهای پیشرفته‌تری هم انجام بدهند.

حتی والدینی که با دیدی روشنفکرانه به مسائل جنسی نگاه می کنند، شاید بسختی بتوانند هنگام برخورد با این قبیل صحنه‌ها احساساتی نشوند و رفتاری منطقی و عقلانی از خودشان بروز دهند. این نوع والدین ممکن است از تنبیه یا شرمسار کردن کودك خودداری کنند، اما مطمئن نیستند که چگونه محدودیتی مثبت برای این کارها ایجاد کنند. در روزگار ما، برخی از والدین به خاطر ترس از زیان رساندن به آیندهٔ زندگی جنسی فرزندشان، نمی‌دانند که آیا باید در چنین مسائلی دخالت کنند یا نکنند.

بازی مخفیانهٔ جنسی چهٔ ایرادی دارد؟ بازی مخفیانهٔ جنسی باعث می شود که کودك احساس گناه بکند، و درعین حال، نیازهای او را برآورده نمی سازد. وقتی دختر دو یا سه ساله‌ای با تعجب مشاهده می کند که پسری خردسال چگونه ادرار می کند، از لحاظ آناتومی بدن انسان آن را مساوی نمی‌یابد. در پرورشگاه که کودکان از توالتهای عمومی و مشترك استفاده می کنند، حس

کنجکاوی کودک با مشاهدهٔ مستقیم ارضاء می‌شود. با این حال، این طور فرض می شود که کودک در کلاس اول دبستان، به اندازه کافی ازاین مسائل باخبر است. کودک اگر هنوز نیاز به بازرسی و کاوش جنسی داشته باشد، دیگر نمی توان این نیاز او را به کنجکاوی مطلقش نسبت به تفاوتهای جنسی ربط داد. شدت نیاز کودک و تداوم اعمال او در این زمینهٔ بخصوص، نشانگر این است که کودک دلواپس است و نیازمند یاری دیگران، نه نیازمند کسب اجازه از دیگران برای ادامهٔ زیاده‌رویها و رها گشتنها. وانگهی، نیازهای واقعی کودک هرگز با نگاه و لمس کردن برآورده نمی شوند، همان‌طور که نیازهای یك آدم الکلی بانوشیدن برآورده نمی شوند. بچه‌های کاوشگر محتاج این هستند که برای این رفتارشان محدودیتهایی قایل شویم، محدودیتهایی که با مهربانی و رعایت عدالت برقرار و اجرا شوند.

وقتی والدین پسر و دخترشان را عریان می بینند، نباید از آنها سؤال کند «دارید چکار می کنید؟» (شاید خیلی خجالت‌آور باشد که کودك در پاسخ تمام واقعیت ماجرا را شرح دهد.) کودکان را نباید شرمسار یا سرزنش کرد. از طرفی دیگر، نباید پوزشی بی‌زحمت یا بهانه‌ای غلط برای آنها فراهم کرد، مثلاً بهانه‌ای از این قبیل: «فکر نمی کنید هوا برای قدم زدن با بدن لخت خیلی سرد باشد؟»

به آن دو کودك باید گفت که لباسهایشان را بپوشند و با چیز دیگری بازی کنند. وقتی پدر و مادر با آنها تنها ماندند، آن وقت آن حادثه را باید رك و پوست کنده مورد بحث قرار دهند. بدون موعظه و تهدید، باید به‌طور آشکار به کودك گفت: «شما داشتید لباسهای همدیگر را در می آوردید. این کار قدغن است، بچه‌های کوچولو این کار را می کنند چون نمی‌دانند که چرا اندامهای جنسی دخترها و پسرها فرق دارد. اگر تو هم همین فکر را می کنی و نمی‌دانی چرا این‌طور است، از ما سؤال کن تا کمکت کنیم که بفهمی چرا این‌طور است. اما نباید لباسهای همدیگر را دربیاورید.»

رفتار ملایم ما این امکان را پدید می آورد که بدون آسیب رساندن به علاقهٔ کودك به مسائل جنسی و عشق، تجربیات جنسی او را محدود کنیم.

حرفهای زشت

هیچ پدر یا مادری واقعاً نمی‌خواهد که کودکش نسبت به حرفهای زشت مورد استعمال همتاهایش ناآشنا باقی بماند. این حرفها بقدری تند و تَوبنده، معنی‌دار، و ممنوع هستند که در کودکان احساس بزرگی و مهم بودن پدید می آورند. وقتی کودکان زنجیری از حرفهای زشت را بر زبان می‌رانند، احساس می کنند که اعلامیهٔ استقلال خود را امضا کرده اند.

حرفهای زشت مخصوص جاهای بخصوصی هستند که باید این را برای کودکان توضیح داد

و به آنها گفت که کجا این حرفها را بزنند و کجا نزنند. والدین بایستی رك و بی‌پرده حرفهایشان را دربارهٔ این موضوع به کودکان بزنند:

پدر می‌تواند چنین بگوید: «پیش خانمها نه، جورج. این حرفها مال مردهاست.»

مادر می‌تواند بگوید: «من اصلاً این حرفها را دوست ندارم، اما می‌دانم که پسرها از این حرفها می‌زنند. من ترجیح می‌دهم که از این جور حرفها نشنوم. آنها را نگه‌دار برای وقتی که با پسرها هستی. درخانهٔ ما نباید از این حرفها زد.»

بار دیگر، ما خواسته‌ها و احساسات کودك را درك می‌کنیم و به آنها احترام می‌گذاریم، و درعین‌حال، محدودیتهایی برای اعمال و رفتار او برقرار می‌سازیم و مسیر تازه‌ای برای انجام کارها پیش رویش قرار می‌دهیم.

رابطهٔ بین والدین و کودکان

راه‌حلهای جدید برای مسائل قدیمی

نوشتهٔ
دکتر هایم جی. گینات

ترجمهٔ
سیاوش سرتیپی



انتشارات اطلاعات
تهران ـ ۱۳۹۱

سرشناسه: گینات، حییم جی. Ginott, Haim G.
عنوان ونام پدیدآور: رابطه بین والدین و کودکان: راه‌حلهای جدید برای مسائل قدیمی / هایم جی. گینات؛ ترجمه سیاوش سرتیپی
مشخصات نشر: تهران: اطلاعات، ۱۳۶۸
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.
شابک: 978-964-423-128-5
یادداشت: عنوان اصلی: Between parents and child: new solution to old problems
یادداشت: کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۴۸ با عنوان «روابط والدین با فرزندان، بچه را اینطور تربیت کنید» با ترجمه مشفق کاشانی و سپس در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت: چاپ بیست و سوم: ۱۳۹۱ (فیپا)
یادداشت: واژه‌نامه
عنوان دیگر: روابط والدین با فرزندان، بچه را اینطور تربیت کنید.
موضوع: کودکان ـ سرپرستی
موضوع: والدین و کودک
موضوع: تربیت خانوادگی
موضوع: کودکان ـ روان‌شناسی
شناسه افزوده: سرتیپی، سیاوش، مترجم
شناسه افزوده: مؤسسهٔ اطلاعات
رده‌بندی کنگره: HQ ۷۶۹ / ۹ گ ۹ر ۱۳۶۸
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۱۰ـ ۶۸م



انتشارات اطلاعات
تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱
تلفن: ۶ـ۲۹۹۹۳۴۵۵ تلفن دفتر توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۲۴۲
فروشگاه مرکزی: بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶
فروشگاه شمارهٔ (۱): خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴

رابطه بین والدین و کودکان
نوشتهٔ دکتر هایم جی. گینات ترجمهٔ سیاوش سرتیپی

حروف‌نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات

چاپ اول: ۱۳۶۸ چاپ بیست و سوم: ۱۳۹۱ شمارگان: ۲۱۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۵ـ۱۲۸ـ۴۲۳ـ۹۶۴ـ۹۷۸ ISBN: 978-964-423-128-5

فصل دهم

نقش جنسی و وظیفهٔ اجتماعی

همانندی و سرنوشت زیستی

پسرها برای آنکه سرنوشت زیستی شان را جامهٔ عمل بپوشانند، بایستی خودشان را با پدر همانند سازند، و دخترها هم به همین منظور باید با مادر همانندی کنند. همانندی[1] روندی حیاتی و مهم است که پسرها از طریق آن مرد می شوند و دخترها زن. اگر روابط بین کودکان و والدین مبنی بر احترام و عشق و محبت باشد، همانندی بآسانی انجام می شود. ما با بدست آوردن محبت و دوستی کودکان، درعین حال کاری می کنیم که آنها بخواهند از نقشهای جنسی مربوطهٔ ما تقلید کنند. اما با این حال، والدین خودشان به طور کامل نمی دانند که نقشهای جنسی شان شامل چه مواردی است.

الگوهای مادری و الگوهای پدری ـ دربسیاری از جوامع، وظیفهٔ مادر آشکارتر است تا وظیفهٔ پدر. مادر بودن یعنی پرستاری کردن، کهنه عوض کردن، نوازش کردن، عشق ورزیدن، بازی کردن، لبخند زدن، گفتگو کردن، و مراقب بودن. نیاز به مراقبتهای مادرانه از لحاظ زیستی مشخص و تعیین شده بحساب می آید. فقدان مادری سلامتی کودک را از لحاظ روانی بخطر می اندازد و ادامهٔ زندگی او را تهدید می کند. برعکس، پدر بودن بیشتر به فرهنگ مربوط می شود تا به طبیعت. از لحاظ زیستی، همکاری پدر پیش از آنکه کودک بدنیا بیاید، آغاز و پایان می یابد. کلیهٔ فعالیتهای

1. identification

دیگر پدر را اجتماع تعیین و مشخص می کند. بنابراین، در برخی از جوامع، پدرها فقط به فرزندان پسر خود توجه می کنند و دخترها حتی آدم بحساب نمی آیند. در برخی دیگر از جوامع، پدر نقش یك آموزگار صبور را ایفا می کند و تربیت و پرورش کودك به‌طور کامل به مادر واگذار می شود. و جوامعی دیگر نیز یافت می شوند که در آنها، پدر همچون سلطانی مستبد بر کودکان خود حکمرانی می کند.

در جامعهٔ ما [نویسنده جامعهٔ خودش را در نظر دارد.م]، پدر به عنوان رئیس خانواده است، اما نقش و مقام او غالباً نامعین و بدمعنی شده است. برخی از کارشناسان تعلیم و تربیت معتقدند که پدر آمریکایی در اصل یك سرپرست غایب است؛ صبح با عجله بیرون می‌رود، روز را ناپدید می شود و شب هنگام خسته و کوفته به خانه برمی گردد. در روزهای آخر هفته هم، اگر گلف بازی نکند، یا برنامه های تلویزیون را تماشا می کند و یا چمن باغچه ها را می زند. کودکان چندان فرصتی بدست نمی آورند تا در فعالیتها و گفتگوهای معنی‌دار با پدرانشان شرکت کنند.

در نتیجه، مادر نقش حاکم را در خانواده دارد، و اگر تنها نظم دهندهٔ خانواده هم نباشد، نظم دهندهٔ اصلی خانواده است. وضعیتی اینچنین، نقش دیرین مادر را بخطر می اندازد. در زمانهای پیشین، مادر نشانگر عشق و محبت و همدردی بود و پدر نشانگر انضباط و اخلاق. کودکان، بخصوص پسرها، وجدان اخلاقی[2] خود را عمدتاً از پدر به ارث می بردند. تصویر ذهنی پدر بود که کودکان را در برابر وسوسه ها هشدار می‌داد و آنها را به خاطر خطاهایشان سرزنش می کرد. از این رو، پدر پیوندی بین خانواده و دنیای بیرون بود.

در خانواده های امروزی، نقش‌های پدر و مادر دیگر مشخص نیستند. بسیاری از زنها بیرون از خانه در «دنیای مردها» کار می کنند و بسیاری از مردها کارهایی را انجام می‌دهند که یك مادر باید انجام بدهد، کارهایی از قبیل شیردادن به بچه، عوض کردن کهنهٔ بچه، و شستن بچه.

با اینکه پدران برای برقراری ارتباط تنگاتنگ با کودکان خود از این فرصتهای جدید استقبال می کنند، اما این خطر نیز هست که کودك بجای داشتن یك پدر و یك مادر، سرانجام صاحب دو مادر بشود.

نقش پدر در خانواده

کودك به پدری نیاز دارد که نقش خود را بپذیرد. مردانگی[3] را نمی توان در کلاس آموخت. مردانگی در زندگی از پدری کسب می شود که به عنوان یك نمونه و سرمشق[4] در اختیار کودك قرار

2. conscience
3. masculinity
4. model

دارد. فروید در این زمینه چنین اظهارنظر کرده: «در کودکی، نیازی قویتر از نیاز به حمایت پدر نمی توان یافت.» کودك، از همان دوران طفولیت باید بداند که پدری دارد و این پدر می تواند در برابر خطرات گوناگون زندگی از او محافظت کند.

سه ناحیهٔ ویژهٔ خطر وجود دارد که کودك در آنها محتاج راهنماییهای مداوم پدر است. کودك در برابر تهدیدهای دنیای بیرون، در برابر ترسهای دنیای درون و در برابر حمایت بیش از حد مادر نیاز به حمایت پدر دارد. دنیای بیرون مکانی پراز خطر برای کودك خردسال است. کودك در برابر خطرات ناشی از لوازم مدرن خانگی و نیز در برابر بچه قلدرهای محله نیازمند حمایت و حفاظت پدر است. جدا از همه چیز، کودك باید یادبگیرد که بدون تصادف با اتومبیل از خیابان عبور کند و از وسایل برقی خانه، بدون آنکه دچار برقِ گرفتگی شود، استفاده بعمل آورد.

کودك برای مقابله با آرزوهای خشم آلود و خیالات ترس آمیز خود نیز محتاج یاری پدر است. هر پسر خردسالی می خواهد که مادرش فقط مال او باشد. او هیچ رقیبی را تحمل نمی کند و در خیالات و رویاهای خود از دست پدر و خواهر و برادرهایش خلاص می شود. خیالات ممکن است وحشیانه باشند و رؤیاها شاید به صورت کابوسهای شبانه درآیند. او از آنجا که قادر نیست آرزوها را از اعمال واقعی جدا سازد، مأیوسانه وحشتزده می شود. وی هیچ راهی برای دانستن این نکته ندارد که افکارش واقعیت پیدا نخواهند کرد. دراینجا، وظیفه یا نقش پدر دو برابر می شود: یکی اینکه با دیدی همدردانه به نومیدی، خشم زیاد، و ترس و نگرانی کودك خود بنگرد و درعین حال، با قدرتی خاموش، پیام اطمینان بخش خود را به کودك ارسال کند: «نگران نباش پسرم، من نخواهم گذاشت که تصورات وحشت انگیز تو واقعیت پیدا کنند.»

برخی والدین این آگاهی را ندارند که لازم است کودکان را دربرابر خیالات مخرب و خیالات زنا بامحارم[5] مورد حمایت قرارداد. در برخی از خانه ها، کودکان در هر موقع از شب و روز می توانند به طرف اتاق خواب پدر و مادر یورش برده و آنجا را اشغال کنند. در برخی دیگر از خانه ها، کودکان در برابر پدر سست و بی اراده شان، مادر خود را چه لفظی و چه عملی مورد اهانت قرار می دهند، این کارهای زشت کودکان را نباید تحمل کرد. این رفتارها نه تنها روابط بین والدین و فرزندان را سست می کنند، بلکه موجب تشویش خاطر خود کودکان و نیز آزردگی خاطر پدر و مادر مورد اهانت واقع شده می گردند.

پدر همان طور که باید در برابر یك کودك بد زبان از مادر دفاع کند، همان طور باید در برابر یك مادر بیش از حد حمایت کننده[6] از کودك دفاع کند. دراینجا اشاره به این نیست که همهٔ مادرها بیش از اندازه حمایت کننده هستند، اما برخی از مادرها از اینکه با کودکانشان، که خیلی بزرگتر از

5. incestuous fantasies

6. overprotective mother

یك نوزادند، نوزادوار رفتار کنند لذت می برند. وظیفهٔ پدر این است که به کودك عشق و علاقه‌ای ابراز کند که ماورای حمایت کردن صرف باشد و درعین حال، به کودك احساس آزادی و استقلال بدهد. درحالی که عشق و محبت مادر به نوزاد می گوید که او دوست داشتنی است، محرمیت واطمینان پدر به کودك می گوید که او فردی شایسته ولایق است. برای پدرها از آنجا که خودشان با آزادی بیشتری بزرگ شده‌اند، آسانتر است تا برای مادرها که بگذارند کودك مستقل بودن را تجربه کند. میل پدر به مشاهده و تصدیق جدیدترین اعمال جسورانهٔ کودك، اورا تشویق می کند که بدون احساس نامربوط گناه رشد کند.

زمینه‌ای که در آن، پدر اعتقاد و اطمینان را به کودك منتقل کند، زمینهٔ ثابت و معینی نیست. این موارد را می توان در هر زمان و در بسیاری از مکانها نشان داد. نشان دادن این موارد مستلزم این نیست که پدر حتماً باید مهارتهای ویژه در رشته‌های ورزشی داشته باشد یا در سرگرمیها شرکت کند. نشان دادن اعتقاد و اطمینان مستلزم این است که پدر توانایی احساس ودرك نیازهای کودك را دارا باشد و بخواهد که همچون یك راهنمای راسخ و ثابت قدم و یك محافظ صمیمی به کودك خود خدمت کند.

معیارهایی برای پسرها و معیارهایی برای دخترها

هم پسرها و هم دخترها برای رسیدن به سرنوشت‌های زیستی متفاوتشان نیازمند یاری هستند. والدین اگر از هر دو جنس (پسر و دختر) انتظار یك نوع رفتار را نداشته باشند، به آنها کمك خواهند کرد. به پسرها باید اجازه داد خشنتر باشند و این دو دلیل دارد: یکی بدین خاطر که پسرها انرژی بیشتری دارند و دیگر اینکه جامعه از پسرها انتظار قاطعیت و رفتار محکم دارد.

مادران و معلمان بایستی از ترویج رفتار زنانه در پسرها خودداری کنند. پسرها نباید مجبور باشند که اسامی زنانه را تحمل کنند، یا لباسهای تنگ بپوشند، یا موی سرشان را مثل دخترها آرایش دهند. از پسرها نباید انتظار داشت که به پاکیزگی و انعطاف پذیری دخترها باشند، یا ادا واطوارهای زنانه از خود نشان دهند. این گفته که «پسر همیشه پسر است» گفته‌ای صحیح و خوب است و این را می‌رساند که پسرها بایستی راهی برای خالی کردن انرژی مردانه شان در فعالیتهای عضلانی داشته باشند.

والدین بخصوص باید مواظب این مورد باشند که به خاطر ناامیدیشان در داشتن یك فرزند دختر، فرزند پسرشان را به سوی زنانگی سوق ندهند. پسری که موی سرش مثل دخترها آرایش زیبایی شده است، شاید در نظر اطرافیان و خویشاوندان دلفریب باشد، اما در نظر همبازیهایش ـ

تازه اگر کسی حاضر به بازی با او باشد ـ یك پسر دختر صفت[7] بحساب خواهد آمد. یك چنین داغ ننگی، زخمی عمیق برشخصیت کودك وارد می سازد. این مسئله تصور کودك از شخصیت خودش را ویران ساخته و شأن و موقعیتی در گروه دوستان و همبازیها برای او باقی نمی گذارد.

همین طور، دخترها نباید به خاطر خواسته‌های برآورده نشدهٔ والدین در داشتن یك پسر، حساب پس بدهند. اگر چه یك دختر با پسر صفت بودن حیثیت کمتری از دست می دهد تا یك پسر با دختر صفت بودن، اما مهم است که به کودك کمك کنیم تا لذت و افتخار را در مؤنث بودن خود پیدا کند. دخترها باید احساس کنند که دیگران از دختر بودن آنها لذت می برند و برای آن ارزش قایل هستند. مادری که زن بودن را دوست دارد به بهترین وجه ممکن می تواند این احساسات را به دختر خود منتقل کند. با وجود این، هر دوی والدین باید از این نیاز آگاه باشند که مذکر و مؤنث بودن کودکانشان را ترویج و تشویق کنند. این مناسب حال پدر است که از وضع ظاهر، لباس، و فعالیتهای زنانهٔ دخترش تعریف کند. این درخور حال پدر نیست که دخترش را در بازیهای خشن مردانه شرکت دهد، زیرا چه بسا که با این کار، دختر نتیجه بگیرد که اگر پسر بود، پدرش او را بیش از پیش دوست می‌داشت.

زندگی و محیط خانوادگی فرصت خوبی فراهم می کند تا این واقعیت اساسی و مهم به کودکان نشان داده شود که مردان و زنان در نقشهای متفاوتشان محتاج یکدیگرند و نیاز دارند که از یکدیگر مراقبت کنند.

آموزش مردانگی و زنانگی به کودکان

آموزش مردانگی و زنانگی به کودکان در نخستین سالهای زندگی آغاز می شود. با وجود این، نبایستی دانستن وظایف مربوط به مرد و زن را خیلی زود به کودکان تحمیل کرد. پسرها و دخترها در طول سالهایی که هنوز به مدرسه نمی روند، دوست دارند که با عروسکها بازی کنند، و در فعالیتهای «مادری» شرکت جویند. این مورد کاملاً طبیعی بحساب می آید، با این حال، برخی از والدین با دیدن پسر پنجساله ای که به یك عروسك شیر می‌دهد،وحشتزده می شوند.

به پسرها و دخترهایی که هنوز به مدرسه نمی روند، باید اجازه داد تا در صورت تمایل اسباب بازیها و بازیهای یکسانی را بکار ببرند. دراین سنی که آنها هستند به‌هیچوجه نباید خط فاصل مشخصی بین بازی پسرها و دخترها کشید. پدرها نباید سعی کنند از پسران چهار یا پنجساله ای که بازی با یك خانهٔ اسباب بازی را ترجیح می‌دهند، قهرمانان مشت‌زنی بسازند. کودکان دختر و پسری که هنوز به مدرسه نمی‌روند باید بتوانند بدون ترس از عدم تأیید والدین، هم بازیهای

7. sissy

دخترانه و هم بازیهای پسرانه را انجام دهند.

تفاوتهای جنسی در طول سالهای مدرسه مورد تأکید قرار می‌گیرند. از پسرها و دخترها انتظار می‌رود که هوسها و علایق متفاوتی از خودشان نشان دهند. پسرها بایستی در فعالیت‌های مردانه‌شان، پرستیژ مردانگی کسب کنند؛ و دخترها نیز باید پرستیژ زنانگی‌شان را در فعالیت‌های زنانه بدست آورند. با تأمین علایق و فعالیت‌هایی که از لحاظ فرهنگی برای دو جنس مذکر و مؤنث دسته‌بندی شده‌اند، کسب هویت جنسی برای کودکان نه تنها تقویت می‌شود، بلکه آسانتر و صحیحتر صورت می‌گیرد.

سالهای مدرسه زمان مناسبی برای محکمتر کردن روابط پسر با پدر و دختر با مادر است. سالهای مدرسه زمانی است برای آشنا ساختن دخترها با هنرآشپزی و خانه‌داری. دخترها در طول سالهای مدرسه می‌توانند یادبگیرند ـ که چگونه آشپزی کنند، بافتنی ببافند، خیاطی کنند و نیز طرز تهیهٔ غذاهای ساده و فوری و مراقبت از خانه را یاد بگیرند. درحین این یادگیریها، دخترها ریخت‌وپاش کرده و دست‌وپا چلفتی خواهند بود، که باید از این لغزشها چشمپوشی کرد. مادر بایستی روی لذتهای ناشی از خانه‌داری تأکید ورزد، نه روی غم و غصه خوردن برای اینکه دخترش یك کدبانوی ایده آل نیست. سالهای مدرسه فرصتی طلایی و با ارزش برای مادر است تا به دختر خود بفهماند که زن بودن، همسر بودن، و مادر بودن تا چه اندازه لذتبخش است.

همچنین، پدر بایستی آمادگی پسرش را برای برقراری ارتباط با او خوشامد بگوید، و از میل پسرش برای تقلید از طرز راه رفتن، صحبت کردن، و لباس پوشیدن پدر استقبال کند. این تقلیدها را نباید مورد تمسخر قرارداد بلکه آنها را باید تشویق کرد. تقلید از طرز گفتار و رفتار ممکن است به تقلید از علایق و ارزشها منجر شود. پدر در برخوردهای صمیمانه‌اش با پسر خود، به او نشان می‌دهد که معنا و مفهوم مرد در خانواده و در جامعه چیست. کودکان با مشاهدهٔ مهارتها، تلاشها، و از خود گذشتگیهای پدر در موقعیتهای بیرون از خانه، احساس غرور و افتخار بیشتری می‌کنند. کودکان وقتی وقت خود را در محل کار پدر و درفعالیتهای سیاسی و بیرون از خانه او صرف می‌کنند، از علاقه و افتخاری که یك مرد در کار و در جامعه‌اش ابراز می‌کند، آگاه می‌شوند.

الگوهای متفاوت خانوادگی

بهترین نمونه‌ها و سرمشقهایی که کودکان می‌توانند برای تعیین هویت خود از آنها استفاده کنند، خود پدر و مادر هستند. پدر و مادری که به نقشهای جنسی خودشان و نقش جنسی یکدیگر احترام می‌گذارند. پدر و مادر از طرق ظریف و دقیق گوناگون، می‌توانند با رفتار خود به کودك بفهمانند که مرد بودن و زن بودن گرامی داشته می‌شوند و ارزش دارند.

در برخی از خانواده ها، کودکان این پیام را دریافت می کنند که هدف بشر بر جای گذاشتن نشانی از خود در دنیا و جاودانه ساختن نام خویش است. یك چنین جوی، رؤیاهای عظیم اکتشاف و رسیدن به کمالات هنری و علمی را تقویت می کند. از زنان نیز انتظار می رود علاوه برنقشی که در خانواده ایفا می کنند، در اجتماع نیز مفید واقع شوند. این منظور زمانی عملی می شود که پدر و مادر نقشهای متفاوتشان را با خشنودی بپذیرند، برای مقام و نقش یکدیگر ارزش قایل شوند و نسبت به فعالیتهای یکدیگر از خود علاقه نشان دهند.

دربرخی از خانه ها، کودکان پیام متفاوتی دریافت می کنند. جایی که زن از پرورش فرزند و خانه داری خسته شده است، یا جایی که شوهر نسبت به هنرمندی و پیچیدگی لازم برای زن و مادر خانواده بودن ارزش قایل نیست، کودکان به نقشهای آباواجدادی زنان به دیدهٔ حقارت خواهند نگریست. دراین قبیل خانواده ها، دخترها ممکن است رقابت جو شوند و سعی کنند که دربازیهای خودشان، از پسرها و درآینده هم از مردها، برتر باشند.

درخانه ای هم که نقشهای جنسی وارونه می شوند، پیام متفاوتی به کودکان می رسد. دراین جور خانه ها، زن چه در لفظ و چه در عمل رئیس و حاکم خانواده است. شاید او سرپرست اصلی نباشد و شاید هم باشد، اما در تمام موارد مهم خانواده، او تنها مرجع بحساب می آید. چنانکه شوهری می گفت: «من در مورد مسائل مهم تصمیم می گیرم. مثلاً اینکه آیا باید چین را در سازمان ملل متحد پذیرفت یا نه، یا اینکه آیا ادارهٔ تلویزیون آمریکا را باید به شرکتهای خصوصی واگذار کرد یا نکرد. خانمم در مورد مسائل کوچك و ناچیز تصمیم می گیرد: مثلاً چه ماشینی بخریم، درچه خانه ای زندگی کنیم، بچه ها را به کدام مدرسه یا دانشگاه بفرستیم.» در این قبیل خانه ها، شوهر ظاهراً از رئیس خانواده بودن پرهیز می کند. او به طور آشکار همسرش را «رئیس» می داند. وقتی بچه ها از او می خواهند که در مورد مسئله ای تصمیم بگیرد، معمولاً پاسخ می دهد که «از مادرتان بخواهید.»

دراین قبیل خانه ها، کودکان با احترام یا تحسین اندکی نسبت به مردها بزرگ می شوند. هم پسرها و هم دخترها به پدر از دیدگاه مادر نگاه می کنند: پسری نازنین و مهربان اما سست و بی اراده، یك آدم خوش قلب با اشتباهات احمقانه، کاریکاتوری از یك انسان.

نمونهٔ یك پدرضعیف[8] و مادر مسلط و نافذ[9] هم برفرزندان پسر اثر می گذارد و هم بر فرزندان دختر. پسرها ممکن است تلاش کنند که زیاده از حد تلافی این حالت را درآورند و با میگساری و هرج و مرج و بوالهوسی و بیرحمی نسبت به زنان، مردانگی شان را باثبات برسانند. دخترها نیز در

8. Weak father

9. dominant mother

انتخاب شریك زندگانی، غالباً از همان الگوهای خانوادهٔ خودشان پیروی می کنند و بدین وسیله وارونگی نقشهای جنسی را ادامه می‌دهند تا آن را به نسل بعدی انتقال دهند.

نقش جنسی و وظیفهٔ اجتماعی

اهمیت پرورش فرزندان پسر و دختر به عنوان افرادی یکسان و برابر، نباید ما را از این نکتهٔ مهم دور کند که پسرها درآینده باید مرد باشند و دخترها زن.

درعین حال که خواهان برابری جنسی هستیم، نباید فراموش کنیم که برخی از وظایف زیستی تغییر ناپذیرند و دارای پی آمدهای اجتماعی و روانی هستند. لازم نیست که بگوییم مثلاً این پسر چون نقش جنسی مذکر دارد پس حتماً باید این نقشهای اجتماعی را برعهده گیرد و دختر نیز چون دارای نقش جنسی مؤنث است، حتماً باید این کارها را انجام بدهد.این اندازه سختگیری و وسواس به هیچوجه لازم نیست؛ اما بااین حال، نقشهای جنسی را نباید به طور کامل نادیده گرفت. بسیاری از زنان براساس سرنوشتی که دارند، سرانجام زن و مادر خواهند شد، بنابراین تربیت عمومی و توقعات خصوصیشان باید آنها را قادر سازد تا از این دو نقش زنانه خشنودی عمیقی کسب کنند. البته، اندك زنانی هم یافت می شوند که ممکن است تصمیم بگیرند نقشهای متفاوتی نسبت به دو نقش مذکور داشته باشند: ممکن است بخواهند مکانیك، دریانورد و یا فضانورد باشند، یا وارد کارهای تجارتی بشوند، یا اینکه بخواهند به دنیای سیاست راه یابند. اینکه اشخاص، چه مرد و چه زن، باید انعطاف پذیری کافی برای پیشرفت در هرگونه شغل یا نقش سیاسی داشته باشند، هیچ ایرادی ندارد و خوب است،اما اگر بسیاری از مردان و زنان در رقابتها و همچشمی های متقابل و دوجانبه شرکت نکنند، زندگی برای همه توأم با آسایش و راحتی بیشتری خواهد بود.

فصل یازدهم

کودکانی که به کمکهای تخصصی نیاز دارند

بسیاری از کودکان که دچار اضطرابهای شدیدی نیستند، نسبت به موقعیتهای دشوار یا ناسازگاریهای درونی، با آشفتگی احساسی واکنش نشان می‌دهند. این قبیل کودکان ممکن است دچار وحشت و کابوس بشوند، ناخنشان را بجوند، برادرها و خواهرهای خود را با بیانات توهین آمیز آزار دهند، اوقات تلخی کنند و کنترل حرکات اندامهایشان را از دست بدهند و خلاصه به طرق دیگر رفتار کنند که نشانگر بیماری آنها باشد. اینان کودکانی هستند از خانواده های از هم ناگسسته که والدین آنها را با نیات خوب پرورش داده اند و شاید مراقبت، قبول خواسته ها، یا سلطه گری از طرف والدین در این خانواده ها بیش از اندازه بکار رفته است. این قبیل کودکان و والدین آنها می توانند از کمکهای تخصصی بهره مند شوند.

برخی از کودکان دچار اضطرابهای شدیدتری هستند. آنها در حسدورزیشان قاتل وارند، در ابراز خصومتشان خشنند و در تمایلات جنسی شان بیرحمند. اگر خواسته مان این باشد که این کودکان بزرگ شوند و درآینده به صورت افرادی نرمال و پرحاصل درآیند، باید این را بدانیم که آنها علاوه بر نیازشان، بایستی حتماً از راهنماییهای یك روانشناس کمك بگیرند.

آنچه قصد داریم دراین فصل به آن بپردازیم، توضیحات مختصری است از (الف) کودکانی که نیاز مبرم به روان درمانی دارند؛ (ب) کودکانی که می توانند بسهولت از روان درمانی بهره مند شوند.

کودکانی که نیاز مبرم به روان درمانی دارند

رقابت بسیار شدید میان برادرها و خواهرها ـ کودکانی که نسبت به برادران و خواهران خود احساس نفرت شدیدی دارند، نیازمند یاری هستند. اینان کودکانی هستند که حسادتشان برتمام شخصیتشان نفوذ می کند و کل زندگیشان را تغییر می‌دهد. آنها می خواهند که منحصراً مورد توجه همگان واقع شوند و ظاهراً قصدشان این است که هرگونه رقیبی را از میان بردارند. آنها، هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ گفتار، با برادرها و خواهرهای خود بدرفتاری می کنند و این طور به نظر می‌رسد که به هیچوجه نمی توانند مهر و محبت یك بزرگتر، مثلاً پدر یا مادر، معلم و یا مربی ورزش را میان خود و چند نفر دیگر تقسیم کنند. همچنین، نمی توانند از «مال دنیا» سهمی به دیگران بدهند. در مهمانیها یا درخانه، بدون اینکه تردیدی به دل راه دهند، قسمت بیشتر بستنی، شکلات، کیك، یا اسباب بازیها را برای خود برمی‌دارند آنها ترجیح می‌دهند چیزهایی را که مورد استفاده شان قرار نمی گیرد پنهان سازند تا اینکه آنها را با دیگران تقسیم کنند.

آنان بشدت رقابت جو هستند و نیازی اجباری به این دارند که از دیگران برتر باشند. اگر نتوانند از طریق درست رقابت را ببرند، از طریق نادرست این کار را عملی می سازند، چرا که آنها باید برنده شوند و این تنها چیزی است که از نظر آنها اهمیت دارد. رقابت، مسیر زندگانیشان، و از دیگران پیش بودن، هدف زندگیشان می شود. اگر حسادت این کودکان در دوران کودکی آنها از بین نرود، شاید آنها در آینده، به نحوی با مردم رفتار کنند که گویی این مردم، جانشین خواهرها و برادرهای آنها هستند. رقابتهای ناچیز و بی‌ارزش برای آنها موضوع مرگ و زندگی می شود و از نظر آنها، باخت در یك رقابت ورزشی یا شغلی، ضربه‌ای ویرانگر به شخصیتشان وارد می سازد. هنگام رانندگی، ناچارند از ماشینهای دیگر سبقت بگیرند؛ زمانی که شطرنج بازی می کنند، باید بازی را ببرند وگرنه دچار ناامیدی و فشارهای روحی خواهند شد. حتی شاید نفرت از برادرها و خواهرها را آگاهانه ادامه بدهند، و در طول زندگی خود به دنبال فرصتی بگردند تا آنها را تحقیر کنند. (ر.ك. فصل پنجم، ص ۷۲)

کودکان نرمال نیز نسبت به برادرها و خواهرهای خود حسادت می‌ورزند، ولی حسادت آنها نه خصیصهٔ برتری جویی در بردارد و نه برتمام شخصیتشان نفوذ می کند. آنها شاید چنین احساس کنند که خواهرها و برادرهایشان مهر و محبت بیشتری دریافت می کنند، و از این رو ممکن است برای بدست آوردن آن به رقابت بپردازند. اما زمانی که مهر و محبت والدین را بدست می آورند، براحتی قوت قلب پیدا می کنند. آنها نیز ممکن است رقابت و برتر بودن را دوست داشته باشند، اما می توانند از بازیها لذت ببرند و با آنها سرگرم شوند. علاوه براین، آنها می توانند باخت را بدون ناراحتی و تحمل فشارهای روحی بپذیرند.

علاقهٔ بسیار شدید به مسائل جنسی ـ برخی از کودکان تمایلات مداوم و زودرسی را نسبت به مسائل جنسی از خود بروز می‌دهند. گفتارها، رؤیاها، و افکارشان در ارتباط با مسائل جنسی است. آنها برحسب عادت در خلوت یا در جمع استمناء می‌کنند، و می‌کوشند با کودکان دیگر، حتی با برادرها و خواهرهایشان، دست به اکتشافات جنسی بزنند. آنها با نگاههای دزدکی و زیرچشمی سعی می‌کنند والدینشان را سر روابط جنسی‌شان «غافلگیر» کنند.

اینان کودکانی هستند که از لحاظ جنسی بیش از اندازه تحریك شده‌اند. آنها شاید با والدینشان در یك اتاق خواب خوابیده‌اند، شاید با برادر یا خواهرشان مشترکاً در یك تخت خوابیده‌اند، یا اینکه یك فرد بالغ منحرف و کجرفتار آنها را به‌طور شهوت‌انگیزی نوازش کرده است. به هرصورت، مسئلهٔ جنسی خیلی بیش از حد و خیلی زود به ذهنشان راه یافته است. شیفتگی آنها نشان می‌دهد که آسیبی به رشد روانی جنسی‌شان[1] وارد آمده است. آنها قطعاً محتاج درمان هستند و این درمان بایستی بدون تأخیر در موردشان انجام شود.

کودکان نرمال نیز نسبت به مسائل جنسی علاقه نشان می‌دهند. آنها ممکن است جنس مخالف خود را آزار دهند، به دوستان پسر یا دختر خود احمقانه بخندند، یا دربارهٔ ازدواج و بچه‌دار شدن صحبت کنند. آنها همچنین ممکن است به طور لذتبخشی از شهوانیت[2] خود آگاه باشند: ممکن است خودشان را لمس کنند و گهگاهی دست به استمناء بزنند. بااین‌حال، فعالیت جنسی تنها به عنوان بخشی از زندگی آنها باقی می‌ماند و از آن فراتر نمی‌رود.

کودکانی هم که شدیداً محجوب و عفیف[3] هستند ممکن است محتاج کمکهای تخصصی باشند. اینان کودکانی هستند که اگر کسی تن عریانشان را ببیند، دستپاچه و مضطرب می‌شوند. آگاهی از این که بدنشان چیست، برای آنها دردآور است؛ در تمرینهای گروهی که برای آمادگی بدن انجام می‌شود، احساس ناراحتی می‌کنند و هنگام معاینهٔ پزشکی در عذابند، حتی زمانی که پزشك معالج همجنس آنها باشند.

کودکان نرمال نیز ممکن است لخت شدن برای یك معاینهٔ پزشکی یا یك تمرین ورزشی را دوست نداشته باشند. ممکن است سروصدا راه بیندازند و اعتراض کنند، اما دیگر مضطرب و وحشتزده نمی‌شوند.

کودکانی که شدیداً پرخاشگرند[4] ـ کودکان بسیار متخاصم نیاز به کمکهای تخصصی دارند. معنا و مفهوم خصومت بایستی کاملاً سنجیده و فهمیده شود. از آنجا که خصومت می‌تواند از

1. psychosexual development
2. sensuality
3. modest
4. aggressive

منابع گوناگون سرچشمه گیرد، لذا در هر مورد خاص، ضروری است که سبب خصومت و پرخاشگری کودك آشکار شود، تا درمانی که باید صورت پذیرد مناسب آن سبب و آن مورد باشد.

گاهگاهی به کودکانی بر می‌خوریم که پرخاشگری آنها از طریق بروز آن از بین نمی‌رود و ویرانگری آنها با گناه آشکار همراه نیست. برخی از این کودکان قادرند بشدت بیرحم باشند بدون اینکه احساس اضطراب و پشیمانی از خود بروز دهند. بنظر می‌آید که آنها گنجایش همدردی را ندارند و نسبت به رفاه و آسایش دیگران کوچکترین توجهی نمی‌کنند. ظاهراً چیزی نیست که بتواند این کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. انتقاد و سرزنش اثر کمی برآنها می‌گذارد، گویی برایشان مهم نیست که دیگران دربارهٔ آنها چگونه فکر می‌کنند. حتی تنبیه و درفشار گذاشتن آنها نمی‌تواند وادارشان سازد که رفتار خود را اصلاح کنند. چنین کودکانی نیاز به کمك تخصصی یك کارآزموده دارند.

برخی از کودکان فقط قسمتی از وقت خود را صرف پرخاشگری می‌کنند. رفتار پرخاشگرانهٔ آنها درخانه روی می‌دهد نه بیرون از خانه، یا برعکس، پرخاشگری در مدرسه روی می‌دهد نه در خانه. این نوع پرخاشگری را پرخاشگری واکنش‌دار[5] می‌گویند. دعوا، وحشیگری و درنده خویی، گریز از مدرسه،[6] یا خرابکاری عمومی، واکنشی است در مقابل بدرفتاری واقعی یا خیالی والدین. این کودکان از آنجا که گمان می‌کنند والدینشان سبب شکست آنها بوده‌اند، نسبت به همهٔ بزرگترها مظنون هستند. آنها از بزرگترها می‌ترسند، به مهربانی آنها اعتماد ندارند و توجهات آنها را نمی‌پذیرند. برقراری رابطه با یك چنین کودکانی کاری بسیار طاقت فرساست. درمانگر اگر بتواند اعتماد آنها را به خود جلب کند و با آنها، رابطه‌ای براساس احترام متقابل برقرار سازد، خواهد توانست که برای آنها مفید واقع شود.

کودکان نرمال نیز گاهی دست به رفتار خرابکارانه می‌زنند. قسمت عمدهٔ رفتار خرابکارنهٔ آنها از کنجکاوی و انرژی زیاد ناشی می‌شود و قسمت دیگر آن از ناامیدی و آزردگی[7] شاید از روی کنجکاوی[8] یا خشم، اسباب بازیهای خود را خراب کنند، اما درمورد اسباب بازیهای کودکان دیگر، مراقبت بیشتری بخرج می‌دهند. کودك نرمال برای متعلقات خود دادوبیداد راه نمی‌اندازد. او شاید بعد از بازی با اسباب‌بازیهای خود، آنها را کنار بگذارد و شاید هم کنار نگذارد، و به کودکان دیگر هم اجازه می‌دهد که با اسباب بازیهای او بازی کنند بدون اینکه ترس از خراب شدن

---

5. reactive hostility

6. truancy

۷. انزجار یا آزردگی، resentment، یك واکنش هیجانی و عاطفی است که با کینه یا خشم که از عمل شخص دیگر در فرد پیدا شده است، مشخص می‌شود (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد).

8. curiosity

آنها داشته باشد. کودك نرمال وقتی یکی از اسباب بازیهای خود را بشکند، غمگین نمی شود. او این اتفاق را بی اهمیت جلوه می دهد و سراغ یکی دیگر از اسباب بازیهای خود می رود. او حتی احساس نمی کند که مجبور است اسباب بازی خود را از اتاق جمع کند. در واقع، وقتی بازی تمام شد، ممکن است از اتاق خارج شود و حتی نگاهی هم به آن خرت و پرت های پشت سر خود نکند. اسباب بازیها همین قدر برای او ارزش دارند که با آنها بازی کند.

کودکانی که دزدی برایشان عادت شده است ـ کودکانی که در دزدی پیشینه ای طولانی دارند، بایستی کمك درمانی شوند. دزدی مداوم نشانهٔ یك بیماری جدی درکودك است و اغلب نشان می دهد که کودك بشدت از قدرت و نفوذ دیگران متنفر است. بعضی از این کودکان، به هیچوجه به حق مالکیت دیگران اعتنا نمی کنند و آن را بی اهمیت می دانند. آنها هر گاه که فرصتی نصیبشان می شود، چیزهایی جزئی و غیر جزئي می دزدند. آنان ممکن است درخانه، مدرسه، اردوگاه و یا سوپرمارکت دزدی کنند و یا از همسایه ها چیزی بدزدند. درمان این کودکان شاید به طول بینجامد. یك چنین خصومت عمیقی بآسانی ریشه کن نمی شود.

کودکانی که فقط در خانه دزدی می کنند به این دسته تعلق ندارند. کش رفتن چیزی از کیف پول مادر شاید نشانگر پیشنهادی برای محبت باشد یا شاید انتقام کودك از بدرفتاری واقعی یا خیالی مادر را نشان دهد. کودکان نرمال ممکن است بیرون از خانه نیز دست به دزدیهای ناچیز بزنند. ممکن است میوه و آب نبات بردارند، یا اشیایی را که «پیدا کرده اند» یا «قرض گرفته اند» نتوانند به صاحبان اصلی باز گردانند. همکاران «گزِل»،[9] «فرانسیس اِل. ایلگ» و «لوئیز بی. آمز» در کتابشان[10] چنین می نویسند:

«کودك در پنجسالگی ریال را به تومان ترجیح می دهد... در شش سالگی نسبت به قشنگی جواهرات بدلی واکنش نشان می دهد و جلوی چشمان شما آنها را بر می دارد و با این حال وقتی متهم به دزدی می شود انکار می کند که دزدی کرده است. در هفت سالگی، اشتیاق و علاقهٔ شدید او نسبت به مداد و مدادپاك کن به قدری قوی می شود که می خواهد هرچه بیشتر مداد و مدادپاك کن داشته باشد. و قبل از هشت سالگی، اسکناس که گوشه اش از کشوی میز آشپزخانه بیرون افتاده است در واقع کودك را به وسوسه می اندزد، چرا که رفته رفته معنی پول را می فهمد... و چیزهایی را که با پول می توان خرید. وقتی دزدی کشف می شود، کودك را تنبیه و نصیحتش می کنند. او احتمالاً خودش را چنین تبرئه می کند که «قصدش دزدی نبوده» و حتماً قول خواهد داد که دیگر این کار را نمی کند. و روز دیگر ـ دزدی دیگر.

9. Gesell

10. Francis L.Ilg and Louise B. Ames, Child Behavior (New York: Harper & Row, 1955),P.286.

با این حال، این گونه رفتار پایدار نمی‌ماند و خیلی کم طول می کشد. کودکان همچنانکه بزرگتر می شوند، رفته رفته از حقوق مالکیت دیگران آگاه شده و به آنها احترام می گذارند.

ضربهٔ جدید[۱۱] ـ کودکانی که در معرض یك فاجعهٔ ناگهانی قرار می گیرند، ممکن است نشانه‌های حاد بیماری در آنها بوجود آید، حتی اگر هم ناراحتی‌های اساسی شخصیتی در آنها نباشد. کودك ممکن است نسبت به یك آتش‌سوزی، یك تصادف اتومبیل و یا مرگ شخص مورد علاقه اش با اضطراب مخرب[۱۲] واکنش نشان دهد و ممکن است به یك کودك خیالاتی تبدیل شود.

دراین مورد، درمان فوری لازم است. اضطرابی که از فاجعهٔ جدید بعمل آمده است بدین طریق از بین می‌رود که کودك مضطرب درحضور یك بزرگتر فهمیده، بتواند آن فاجعه را با اسباب بازیها به نمایش بگذارد، و حوادث و خاطرات ترسناك خود را در قالب واژه ها بیان کند.

«آنّافروید»[۱۳] در کتاب خود تحت عنوان «کودکان در زمان جنگ»[۱۴] اختلاف واکنشی موجود بین کودکان خردسال و بزرگسالان نسبت به بمباران شهر لندن[۱۵] را چنین توضیح می‌دهد. بعداز شبی که بمباران بود، بزرگترها احساس کردند که باید تجربهٔ ترس و وحشتشان را بارها و بارها بازگو کنند. کودکانی که همین تجربه را دیده بودند، بندرت دربارهٔ آن صحبت می کردند. ترسها و بحرانهای روحی آنان دربازی بیان می شد. آنها با آجرخانه می‌ساختند و سپس روی خانه‌ها بمب می‌ریختند. سپس آژیرها به صدا درمی‌آمد، آتش در همه جا شعله می کشید، و آمبولانس‌ها زخمی‌ها و کشته ها را حمل می کردند. آنها احساس ترس و وحشتشان را هفته‌ها از طریق بازی بیان می کردند. تنها بعداز این نمایش سمبولیك طولانی مدت حوادث بود که کودکان توانستند بدون وحشت و اضطراب دربارهٔ احساسات و خاطرات جنگ خود صبحت کنند.

روان درمانی زمینهٔ مناسبی فراهم می کند تا از این طریق به کودك، به هنگام نیاز شدید او، کمك شود. مثلاً وسایل لازم، محیطی مناسب، و یك آدم بالغ را آماده می کند تا هر لحظه بتوان به کودك یاری رساند. درمانگر کودك را قادر می سازد تا از طریق بازی و بیان واژه‌ها، حوادث وحشتناك را دوباره زنده کند تا شاید از شدت وحشت و اضطراب خود کاسته و برآن تسلط یابد.

کودك نابهنجار[۱۶] ـ اگر کودکی خردسال نشانه های زیادی از خود نشان دهد، بایستی با او

---

11. recent trauma
12. overwhelming
13. Anna Freud
14. Children in Wartime
15. London

۱۶. نابهنجار -atypical-، فردی را گویند که در یك یا چند صفت از همگنانش متفاوت است و با تیپ یا نوع خود سازگار نمی شود (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد).

مشاورهٔ درمانی صورت گیرد تا اگر ناراحتی روانی شدیدی مطرح است، مشخص شود کودکی که دچار ناراحتی روانی شدید است، به‌طور برجسته‌ای با کودکان دیگر تفاوت دارد. او را بیرون می‌کنند و دور از بقیه نگاهش می‌دارند. او در خانهٔ خودش همچون یك غریبه است. به کسی نزدیك نمی‌شود و اگر هم کسی به او نزدیك شود، به او پاسخ نمی‌دهد. او هم نسبت به دوستانه بودن رفتار بی‌تفاوت است و هم نسبت به خشم‌آمیز بودن آن. در پاسخهایش هیچ تغییری یافت نمی‌شود: نه نگاهی که علاقه‌ای را نشان بدهد، نه لبخندی که رضایتش را، و نه آهی که غمش را.

اگر او را از مادر جدا کنند ممکن است بی‌احساسی (بی‌عاطفگی)[17] ازخود نشان دهد، و با همین بی‌عاطفگی ممکن است به دنبال هرکس که دستش را بگیرد، برود. یا ممکن است چنان با اضطراب شدید به مادر بچسبد که گویی اگر او را از مادر جدا کنند، نابود خواهد شد. کودکان دیگر ممکن است هنگام جدایی گریه کنند؛ بااین‌حال، بانوازش و دلداری می‌توان گریهٔ آنها را ساکت کرد. درصورتی که درمورد کودکان نابهنجار از هر دری هم که وارد شوید نخواهید توانست برگریهٔ آنها تأثیر گذاشته و ساکتشان کنید.

کودك نابهنجار نسبت به دنیای اطرافش بی‌توجه بنظر می‌آید. او ممکن است در یك‌جا میخکوب شود و تکان نخورد یا برعکس، چند ساعتی جلو و عقب کند. وی عمدتاً متوجه بدن خودش است. او که بویی از تمدن نبرده است، شاید به طور آشکار استمناء کند، در حضور دیگران ادرار کند، یا بدون اندکی خجالت بر سروروی خودش خاك بریزد. ممکن است کثافات بینی‌اش را بخورد یا روی خودش و دیگران تف بیندازد. او بین آنچه قابل خوردن است و آنچه قابل خوردن نیست فرقی نمی‌گذارد، و هرچیزی را که بدست می‌آورد یکسره در دهان می‌گذارد. شاید شن را قورت بدهد، گِل را بخورد و یا دهانش را با آشغال پرکند. کودکان دیگر نیز گچ و گِل خوردن را تجربه می‌کنند، اما طولی نمی‌کشد که این عادت را کنار می‌گذارند.

کودك نابهنجار ممکن است کاری را به طور مداوم و بدون وقفه انجام دهد. کودك نابهنجار ممکن است با تکه‌ای سیم وربرود، کشوها را باز و بسته کند، موهایش را تاب دهد، گوشش را بکشد و یا انگشتش را در ترك خوردگی دیوار فرو کند. او با حرکتی یکنواخت چرخی را خواهد گرداند، کلیدی را قطع و وصل خواهد کرد، یا دستگیرهٔ در را باز و بسته خواهد کرد. او ترجیح می‌دهد با بلوك‌های اسباب‌بازی و مهره‌ها بازی کند و اصرار دارد که آنها را مثل اولشان بغل هم بچیند. او حافظه‌ای غیر معمولی در مورد نوع، تعداد و محل اسباب‌بازیهای موجود در اتاقش دارد، و هر وقت که اسباب‌بازیهایش در جای خودشان نباشند یا بشکنند، بشدت غمگین می‌شود. ناراحتی و کج

۱۷. بی‌احساسی (بی‌عاطفگی) -apathy- ۲ـ یك نوع آسیب روانی است که شخص مبتلا (apathetic) احساس را ازدست می‌دهد و نمی‌تواند واکنش عاطفی لازم را در موارد خاص از خودنشان دهد (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد).

خُلقی او با برگشتن اسباب بازیها به جای اولشان ناگهان از بین می‌رود.

کودك نابهنجار ممکن است نسبت به دردهای جسمانی، واکنش‌های عجیبی از خود نشان دهد. او ممکن است بی آنکه شکایتی داشته باشد، آسیبهای جدی به خود وارد کند؛ ممکن است سرش را محکم به دیوار بکوبد، انگشتش را لای در بگذارد و فشار بدهد، روی شوفاژ داغ بنشیند، یا دستش را ببُرد تا خونریزی کند. تنها واکنش او نسبت به درد ممکن است پوزخندی غیر عادی یا خنده ای خالی باشد. او نسبت به تلاش دیگران برای همدردی با او بی اعتناد خواهد بود.

کودك نابهنجار حتی اگر هم تکلّم را آموخته باشد، علاقه‌ای به برقراری ارتباط نشان نمی‌دهد. وقتی صحبت می کند، عباراتی را بکار می گیرد که هیچ ربطی به موضوع ندارد. وقتی مستقیماً ازاو سئوال شود، در پاسخ ممکن است سؤال را طوطی وار تکرار کند. یا ممکن است نسبت به اصرار دیگران کاملاً بی تفاوت باقی بماند و هرگز لب به سخن نگشاید.

کودکانی که می‌توانند بسهولت از روان درمانی بهره‌مند شوند

کودکانی که بیش از حد خوبندـ بعضی از کودکان بیش از حد خوبند و مشکل می توان این خوبی آنها را واقعی دانست. آنها فرمانبردار، منظم و پاکیزه هستند. آنها نسبت به سلامتی مادر احساس نگرانی می کنند، نسبت به شغل پدر توجه دارند و مشتاقند که از خواهر کوچکشان مراقبت کنند. بنظر می رسد که تمام زندگی آنها در مسیر جلب رضایت و خشنودی والدین قرار گرفته است. از این رو، آنها برای بازی با هم سن و سالهایشان انرژی باقیماندهٔ اندکی دارند.

این قبیل کودکان شاید رفتار بیش از حد خوب خود را در مدرسه و محله ادامه دهند. آنها سربزیر و مهربان خواهند بود و وقت و انرژی خود را صرف خواهند کرد تا معلمی را که از او می ترسند، با خود موافق و همراه سازند. آنها هر کاری را که احساس کنند معلمشان را راضی می سازد، انجام خواهند داد؛ برای او نقاشی خواهند کشید، داوطلب خواهند شد که تخته سیاه را پاك کنند، یا برای او هدیه خواهند آورد. آنان ممکن است از نخستین روز مدرسه به معلمشان بگویند که چه آدم خوبی است و آنها چقدر دوستش دارند. اما نباید برای این خوشگویی‌ها و ابراز محبتها ارزش زیادی قایل شد. آنها شاید در برخورد با یك غریبه یا با قلدر کلاسشان از همان گفتار محبت آمیز استفاده کنند. این گفتار شیرین و مهربان آنها شاید نشانگر این باشد که آنها تا چه اندازه از انگیزه های خصومت آمیز درخودشان و انتقامجویی تجربه شدهٔ دیگران وحشت دارند.

خستگی مزمن[18] یکی از نشانه های بیماری است که بدفعات زیاد در این قبیل کودکان دیده می شود. زیرنقاب رفتار بیش از اندازه خوب آنها، انگیزهٔ رفتار «بیش از اندازه بدی» نهفته است.

18. chronic fatigue

آنان می کوشند که انگیزه های خصومت آمیزشان را به رفتار فرشته‌وار تبدیل سازند، و همواره احتیاط می کنند تا نمای ظاهریشان را حفظ کنند، ازاین‌رو انرژی لازم برای یك زندگانی سالم را بیهوده به هدر می‌دهند. ازاین‌رو، جای تعجب نیست که آنها را همیشه خسته و فرسوده مشاهده کنیم.

روان درمانی زمینه موثری برای اصلاح رفتار بیش از اندازه خوب این کودکان ایجاد می کند. این زمینه، کودکان را تشویق می کند تا پس از این همچون برده ها مطیع دیگران نباشند و بکوشند خودشان نیز در کارها اظهار نظر کنند. آنها از طریق تجربه و مشاهده می آموزند که نیازی نیست خواسته های دیگران را برای رضایت خاطر آنها برآورده سازند و خود را ناچیز بحساب آورند. آنان بتدریج به انگیزه هایشان فرصت می‌دهند تا اندکی بروز یابند. آنها بدین طریق به کشف خواسته های موجود در خودشان می پردازند، از احساسات موجود در درونشان با خبر شده و هویت خود را بنیاد می نهند.

کودکان رشد نیافته ـ به کودکانی رشد نیافته و نابالغ می گویند که همچون نوزادان مورد علاقه و محبت والدین قرار گرفته اند، نه همچون افراد درحال رشدی که نظرها و نیازهای خاص خود را دارند. از این کودکان بیش از حد حمایت شده است، و بیش از حد سعی شده است تا آنها رنجیده خاطر نشوند، ازاین‌رو این کودکان برای برخورد با حقایق زندگی خارج از پناه و حمایت خانواده آمادگی ندارند. آنها فرصتی ندارند که بتوانند برای نیازها و احساسات دیگران ارزش قایل شوند، و تقسیم متعلقات و خوشیهایشان را با دیگران دشوار می یابند. آنان به‌خاطر دیگران از خوشیهای خود نمی گذرند، ولوس بار می آیند و می خواهند که خواسته‌هایشان بیدرنگ برآورده شود. آنها بیش از حد به والدین، برادرها و خواهرها و همبازیهای خود وابسته اند، و به هرکس که می‌رسند، از او می خواهند که به آنها توجه کند، یاریشان دهد، و اعمالشان را تأیید کند. به‌جای اینکه در انجام کارهای خود تلاش کنند، از دیگری می خواهند که کارهایشان را انجام دهد. این قبیل کودکان ممکن است دلشان بخواهد که کسی لباس آنها را آورده و به آنها بپوشاند، پیشخدمتی برایشان بکند، و غذاهایشان را جلویشان بگذارد. کودکانی که در حالت نوزادی باقی می‌مانند و رشد نمی‌کنند، به طور مداوم دچار ناسازگاری فکری می‌شوند و غالباً برخوردهایی بوجود می آورند. آنها بحرانهایی درخانه ایجاد می کنند، درمدرسه همه چیز را بهم می‌زنند، و در محل، میان همسایه‌ها دعوا براه می اندازند.

روان درمانی در گروههایی که به دقت انتخاب شده اند، از ارزش خاصی برای کودکان رشد نیافته برخوردار است. این گروهها، محرك و پشتیبان کودك می‌شوند تا رشد کند، و همچنین محیطی امن برای او ایجاد می کنند تا الگوهای جدید رفتار را امتحان کند. کودکان رشد نیافته،

دراین گروهها می آموزند که کدام جنبه‌های رفتارشان از نظر اجتماع غیر قابل قبول است، و چه رفتاری از آنها انتظار می رود درنتیجه آنان تلاش می کنند که خود را با معیار همتاهایشان وفق دهند. آنها در این گروهها، انواع شیوه های اجتماعی لازم را می آموزند، همچون تقسیم متعلقات و فعالیتها و مهرومحبت یك فرد بالغ مهربان. آنان یاد می گیرند که چگونه دست به رقابت بزنند و همکاری کنند، چگونه بجنگند و چگونه به جنگها پایان بخشند، و چگونه معامله صورت دهند و چگونه مصالحه کنند. این شیوه ها، کودکان رشد نیافته را آماده می سازد تا با موقعیتی یکسان، با معاصران خود برخورد کنند.

کودکان گوشه گیر[19] - برای توصیف این قبیل کودکان، می توان از صفاتی همچون کمرو، بزدل، مطیع،[20] منزوی، منع شده از بیان،[21] خاموش، و سربزیر استفاده کرد. آنان نمی توانند احساسات معمولی محبت و خشم را بآسانی بیان کنند، آنها دوستان انگشت شماری دارند و از بازیهای اجتماعی پرهیز می کنند. آنها در موقعیتهای اجتماعی متقابل[22] احساس ناخوشی می کنند، و از برخورد با مردم و دوست شدن با دیگران اجتناب می ورزند. آنان همیشه می خواهند که دیگران، برای دوستی با آنان پیشقدم شوند، و حتی آن موقع نیز ممکن است با مهربانی پاسخ ندهند.

برای کودکان گوشه‌گیر دشوار است که در مدرسه با معلمشان و در حیاط مدرسه با همکلاسیهایشان ارتباط برقرار کنند. در حیاط مدرسه بتنهایی در گوشه‌ای می نشینند و درجمع شرکت نمی کنند. وقتی معلم از آنها می خواهد که درس را بلند بخوانند یا سؤالی را جواب بدهند، بشدت رنج می برند. ممکن است هنگام پاسخ به یك بله یا به یك نه اکتفاء کنند، یا اصلاً پاسخ ندهند. مدت زیادی از روز را ساکت می نشینند و به گوشه‌ای خیره می شوند. درزمین بازی نیز گوشه‌گیر هستند. بی هدف این طرف و آن طرف می روند. وقتی هم که بازی می کنند، فعالیت امن و آرامی را برمی گزینند که نیاز به بده و بستان اجتماعی ندارد. وقتی رابطهٔ اجتماعی بر آنها تحمیل می شود و مجبور می شوند که با کسی رابطه برقرار کنند، اضطراب آنان به مرز وحشتزدگی می رسد.

باروان درمانی می توان به کودکان گوشه گیر کمك کرد. یك بالغ مهربان و کارآزموده، اشیای نشاط انگیز و افسونگر، و چند کودك همبازی منتخب، کودك گوشه‌گیر را از دنیای خاصش خارج می سازند و نمی گذارند که او در لاك خودش باقی بماند. زمینهٔ گروه، خارج شدن از انزوا را سرعت بخشیده و آزادی در بازی و گفتگو با کودکان دیگر را تشویق می کند.

---

19. withdrawn children
20. submissive
21. inhibited
22. interpersonal situations

کودکان ترسو- کودکان و ترس همواره همچون شیر و شکر باهم می آمیزند. مطالعه ای که صورت گرفت نشان داد که بیش از ۹۰ درصد از کودکان دست کم یك بار دچار ترسهایی خاص می شوند. سگها علت اصلی ترس بچه های سه ساله بودند؛ و تاریکی مایهٔ ترس چهارساله ها. این ترسها با افزایش سن از بین می روند و تا هشت سالگی تقریباً به طور کامل محو می شوند. کودکان نرمال نیز دچار ترسهایی می شوند، که ماشینهای آتش نشانی، آژیرها، زمین لرزه ها، بچه دزدیها، رانندگی های سریع، مارها و مکانهای مرتفع از این قبیل هستند. بعضی از کودکان ترس اندکی از خود نشان دادند، اما در صورت نزدیك بودن والدین از موقعیت کناره نمی گرفتند. برخی دیگر احساس ناراحتی بیشتری می کردند؛ آنها می خواستند موقع شب که در خواب هستند، چراغی روشن باقی بماند یا وقتی ماشین آتش نشانی عبور می کرد یا معلوم می شد که دزد آمده است، دچار بحران روحی می شدند.

بعضی از کودکان ترسو نیاز به کمك تخصصی دارند. اینها کودکانی هستند با ترسهای مداوم و شدید. شدت واکنش آنها ما را بخوبی از وضع موجود آگاه می سازد. آنها براثر اضطراب بی حس و ناتوان می شوند، حتی اگر هم ترسشان به طور آشکار بی مورد باشد؛ شاید آسمان فرو ریزد، شاید صاعقه به خانه شان اصابت کند، و شاید سیل تمام اعضای خانواده را با خود ببرد. و «ترس نمای» آنها هرزمان، اشخاص و اشیاء وحشتناك جدیدی را نشان می دهد.

بعضی از کودکان ذاتاً تمیز هستند؛ به نظر آنها تمام دنیا کثیف است، و مواظب هستند که به چیزی آلوده نشوند. آنها از هرگونه لکهٔ غباری که روی دستها یا لباسهایشان بنشیند می ترسند، و اگر نتوانند آن را فوراً بشورند دچار اضطراب می شوند. برخی دیگر از کودکان از سروصدای بلند، مکانهای مرتفع، افراد غریبه، آبهای جاری، گوشه های تاریك، حشرات کوچك، و حیوانات بزرگ می ترسند. آنان سعی می کنند با دوری از مکانها و فعالیتهایی که ظاهراً آنها را تهدید می کنند، از اضطراب و پریشانی فرار کنند. ازاین رو ممکن است به آب رودخانه یا حتی آب یك جوی نزدیك نشوند، از نردبان بالا نروند، یا حاضر نشوند که در اتاقی تاریك بمانند.

در روان درمانی، بعضی از کودکان درگیر فعالیتهایی می شوند که کودك ترسو بایستی در این فعالیتها با ترسهای خودبرخورد کند. آنها ممکن است با تفنگهای پرسروصدا شلیك کنند، دستهای خود را به رنگ آغشته کنند، به سروصورت خود گل بمالند، یا چراغها را خاموش کنند و در تاریکی بمانند. این گروه به کودك ترسو امکان فرار از مشکلات را نمی دهد. درمانگر می تواند به مرور که واکنش های ترس آمیز کودك بروز می کند، به درمان آنها بپردازد. او به کودك کمك می کند تا ترسهای هذیانی خود را از طریق بازی و صحبت بیان کند و اضطراب مبهم خود را کاهش داده و برآن تسلط یابد.

پسرهای دختر صفت[23] - کمك تخصصی گاهی در مورد پسرانی بکار می‌رود که از خانواده های بدون پدر هستند یا از خانواده هایی که تنها یك پسر درمیان چندین دختر وجود دارد. از آنجا که دراین قبیل خانواده ها تمام مدلهای همانندسازی[24] تقریباً مؤنث هستند، از این رو، پسرها چاره ای ندارند مگر اینکه نقشهای زنانه را برعهده گیرند. درفرهنگ ما از پسرها انتظار می رود که خشمگین باشند، اما دراین نوع خانواده ها شاید این حالت در پسرها پدید نیاید. این پسرها ممکن است از بازیهای خشن دوری کنند یا نتوانند آزادانه درجمع پسرهای دیگر باشند و درجمع دخترها احساس راحتی بیشتری بکنند. این قبیل پسرها معمولاً با خشونت کودکان دیگر مواجه می شوند. کودکان دیگر لقبهای زشت به آنان می‌دهند، به آنها حمله‌ور شده و نسبت به آنها بدرفتاری می کنند. اجتماع بر شخصیت آنها داغ ننگ می زند و احساساتشان از طرف دیگران جریحه‌دار می شود، و بزرگ هم که شدند ممکن است به آدمهای بی کفایتی تبدیل شوند.

این قبیل کودکان نیازمند کمك تخصصی هستند، که می توانند ازاین طریق، با نمونهٔ یك شخصیت مطلوب آشنا شوند. کمك تخصصی، آنها را به مستقل بودن در آرا و عقاید، تشویق و اجزاء مردانهٔ شخصیتشان را در آنها احیا می کند.

حرکات غیرارادی عضلی[25] **و ادا و اطوارها**[26] - برخی از کودکان ادا و اطوارهای مداومی از خود به نمایش می گذارند که برای والدین آزاردهنده است. آنها چپ نگاه می کنند، آب بینی را بالا می کشند، شکلك درمی آورند، حرکات ناگهانی انجام می‌دهند، درحضور دیگران آب بینی شان را می گیرند، چشمانشان را می‌مالند، خلط سینه‌شان را پاك می‌کنند، ناخنهایشان را می جوند، قوز می کنند، انگشتانشان را می‌مکند، بابندهای انگشتانشان صدا در می آورند و یا با پاهایشان هوا را لگد می‌زنند. این ادا و اطوارها شاید به‌قدری آشکار و مضحك بنظر رسند که دیگران را وادار به توجه بکنند. ممکن است انگشتان از شکل بیفتند، پوست بدن تاول بزند، و ناخنها کاملاً جویده و خورده شود. و هیچ راه فراری از صداهای ناهنجار بینی، گلو، شکستن بند انگشتان و ضربه‌های پا وجود نخواهد داشت. با این قبیل کودکان، بایستی مشاورهٔ روانی کرد و معاینه‌های پزشکی در موردشان بعمل آورد، تا درمان مورد نیاز مشخص شود.

کودکان نرمال نیز ممکن است انواعی از این حرکات و ادا واطوارها را به نمایش بگذارند. اما این نمایشها پایدار باقی نمی‌مانند و از میان می روند. در کودکان نرمال، این نمایشهای مضحك زمانی صورت می گیرد که آنها دچار خستگی بیش از حد، خواب آلودگی و حواس پرتی باشند، یا

23. effeminate boys
24. identification models
25. tics
26. mannerism

اینکه تحت فشار احساسی قرار گیرند.

شب ادراری[۲۷] و بی اختیاری مدفوع[۲۸] ـ چنین برآورد شده است که هنوز حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از کودکان پس از ۴ سالگی خودشان را خیس می کنند. بعضی از آنها به هنگام روز نیز قادر به کنترل ادرار خود نیستند. بیشتر آنها نیز هرگز نتوانستند به کنترل ادرار دست یابند. و برخی هم به طور موقت توانستند از ادرار خود جلوگیری کنند ولی چندی نگذشت که دوباره شروع کردند.

شب ادراری (خیس کردن)[۲۹] معمولاً نشانگر ناراحتی احساسی بحساب می آید؛ تنها ۵ درصد از شب ادراری کودکان به علل عضوی[۳۰] مربوط می شوند، که برای درمان این عدهٔ قلیل بایستی به پزشك مراجعه کرد.

البته از شب ادراری نمی توان فهمید که کودك تا چه اندازه دچار ناراحتی روحی است. در کودکانی که به طور متوسط دچار ناراحتی بوده اند و هم در کودکانی که دچار ناراحتیهای شدید روحی بوده اند، شب ادراری مشاهده شده است. گاهی شب ادراری از طریق روان درمانی مختصر از بین می رود و گاهی هم ادامه پیدا می کند.

بی اختیاری مدفوع (کثیف کردن)[۳۱] که پس از سه یا چهار سالگی صورت می گیرد، در صورتی که علل عضوی را پزشك معالجه کرده باشد، نشانه ای از مشکلات روانی بحساب می آید. بی اختیاری مدفوع در کودکانی که هنوز به مدرسه نمی روند متداول است، ولی در کودکانی که به مدرسه می روند و حتی در نوجوانان نیز این مورد مشاهده شده است، کودك هرچقدر که بزرگتر شود و نتواند مدفوع خود را کنترل کند، در واقع مشکل او نیز جدیتر می شود. کثیف کردن به طور کلی نشانهٔ طغیان کودك علیه قدرت والدین است، و به طور ویژه، علیه آموزش فشردهٔ توالت رفتن. بنابراین شرمسار کردن و سرزنش کودك فقط ممکن است ناسازگاریهای بیشتری پدید آورده و مقاومت کودك را شدیدتر سازد.

شب ادراری و بی اختیاری مدفوع بقدری آزار دهنده هستند که حتی اگر شدید هم نباشند، بایستی از کمك تخصصی برای درمان آن بهره گرفت. درهر صورت، بهبود روابط موجود میان والدین و کودکان، به طور قابل ملاحظه ای به حل این مشکل کمك خواهد کرد.

---

۲۷. شب ادراری (انورزی) -enuresis- حالتی است که در آن شخص نمی تواند در موقع خواب ادرار خود را کنترل کند.

۲۸. -encropresis- بی اختیاری مدفوع بدون اینکه بیماری عضوی در کار باشد.

29. wetting

30. organic causes

31. soiling

فصل دوازدهم

والدینی که نیاز به کمك تخصصی دارند

منش[۱] والدین و رفتار کودکان

شخصیت کودك همیشه به رنگ محیط عاطفی خانواده درمی‌آید. با این که، این حقیقت بدیهی و آشکار است، بااین حال چندی بیش نیست که ما به رابطهٔ موجود بین منش والدین و رفتار کودك پی برده‌ایم. برخی از اعمال والدین واضح و آشکارند که می‌توان آنها و تأثیر آنها را شناسایی کرد، و برخی دیگر پوشیده و پیچیده هستند که آنها را فقط می‌توان استنباط کرد و دربارهٔ تأثیر آنها قادر نیستیم از فرضیات فراتر رویم.

رفتارها و خصیصه‌های نامطلوب در رفتار والدینی ریشه دارند که بیش از حد عاطفی و بیش از حد حمایت کننده‌اند، اخلاق بچه‌گانه دارند، و الکلی، اغوا کننده، طرد کننده،[۲] و بیش از حد وظیفه شناس[۳] هستند.

---

۱. منش یا «character»، آن جنبه از شخصیت است که خصلتهای اخلاقی و اجتماعی را شامل می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت: شخصیت به تمام حالات و رفتارهای فرد اعم از بدنی، عقلی، عاطفی و اجتماعی گفته می‌شود درصورتی که اصطلاح «منش» فقط به ارزیابی اخلاقی یا جنبهٔ فضیلت و رذیلت رفتار فرد نسبت به خود و دیگران اطلاق می‌شود (فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد).

2. rejecting

3. overconscientious

والدینی که بیش از حد عاطفی هستند

گرایشهای[۴] خصوصی و رفتار عمومی ـ کودکانی را که والدینشان بیش از حد عاطفی هستند، بآسانی می‌توان شناخت. آنان همواره ملاحظه می‌شوند. از سالهای نخستین زندگی، آموخته‌اند که باید با صدای بلند صحبت کنند تا کسی صدایشان را بشنود، و باید تند صحبت کنند تاکسی صحبتشان را ناتمام باقی نگذارد. آنها آشفتگی و جوشش والدینشان را به طور کامل و عیناً منعکس می‌سازند. هم کودکان و هم والدین، غالباً از احساساتی بودن بیش از حدشان خبر ندارند و نمی‌دانند که همواره آمادهٔ انفجار هستند. وقتی هم که از آن آگاه می‌شوند، با غرور و تکبر، آن را به خصوصیات نژادیشان یا کلیشه‌ای بودنشان نسبت می‌دهند: «می‌دانید، ما جد اندر جد همین‌طور بوده ایم.»

این قبیل اشخاص تا زمانی که با همتاهای فرهنگی خود بسر می‌برند و از قلمروی آن خارج نشده‌اند، آنچنان مایهٔ دردسر دیگران نمی‌شوند. هرجا که پا می‌گذارند، جاروجنجال براه می‌اندازند و با بحثهای طولانی خود وقت با ارزش دیگران را به هدر می‌دهند. این نوع اشخاص هنگام صحبت صدایشان قوی و بلند است، اما هنگام شنیدن گوشهایشان ضعیف می‌شود. آنها به نظرشان آدمهای شورانگیز و مجلس گرم‌کنی هستند، اما از تأثیری ناخوشایند که با اعمال و گفتارشان بردیگران می‌گذارند، بی‌خبرند.

این قبیل والدین شاید از لحاظ روحی مورد آزار دیگران واقع نشوند، اما برای افراد اجتماع آزار دهنده هستند. آنها نیازمند مقداری کمك تخصصی هستند تا گرایشهای خصوصی و رفتار عمومی‌شان را تغییر دهند.

والدینی که بیش از حد حمایت کننده هستند

توجه شدید به جزئیات زندگانی کودك ـ افراط در حمایت از کودك، دراصل، به نگرانی شدید والدین نسبت به اعمال جزئی کودك گفته می‌شود. از آن لحظه که کودك به دنیا می‌آید، این والدین شاید نسبت به زنده ماندن کودکشان نگران بشوند و این نگرانیشان پایانی نداشته باشد. آنچه که برای اکثر والدین امری عادی بحساب می‌آید، ازنظر مادری که بیش از حد حمایت کننده است، مسئلهٔ مرگ و زندگی بشمار می‌رود. یك چنین مادری به راننده‌ای می‌ماند که هنگام راندن ماشین، کاپوت را باز می‌گذارد تا مراقب موتور آن باشد.

او ممکن است هر روز، چندبار، تنفس کودك را چك کند، مقدار غذای مصرفی او را اندازه

۴. گرایش یا «attitude»، تمایل نسبتاً ثابت فرد است برای عمل کردن به شیوهٔ معین و خاص نسبت به موضوعهای خاص (اشخاص، اشیاء، اوضاع، و حوادث).

بگیرد، وضع معدهٔ کودك را امتحان کند و یا نسبت به خواب او نگران شود. اگر کودك سرپا بایستد، او می ترسد که بیفتد؛ اگر کودك بدود، او می ترسد که زمین بخورد و آسیب ببیند؛ و اگر کودك تب کند، او شکی نخواهد داشت که فرزندش رو به مرگ است.

این نوع پدر و یا مادر براستی درزندگی دست به تلاشها و فعالیتهای سخت و طاقت فرسا می زند.او از انجام کارهای غیر ضروری برای کودك خود باز نمی‌ماند. آنچه که این پدر و یا مادر برای کودك خود انجام می‌دهد، او نباید خودش آن را انجام دهد، حتی اگر هم مایل و قادر به انجام آن باشد. این نوع مادر کودکش را بیش از حد لباس خواهد پوشاند و بیش از حد به او غذا خواهد داد؛ حتی اگر بتواند، غذا را برای کودکش هضم خواهد کرد.

خلاصه، آنچه را که کودك وظیفه دارد در زندگانی اش انجام دهد، مادر انجام می‌دهد، که همین سبب می شود نتایج فجیعی ببار آید. کودك رشد می کند، اما بالغ نمی شود. با خودی[5] عاریتی (قرض گرفته شده از والدین) زندگی می کند و این توانایی را بدست نمی‌آورد که خویشتنش را رشد و توسعه دهد. وی به صورت بچه‌ای باقی می‌ماند که به مادرش وابسته است. از احساسات و آرزوهایی که دارد بی‌خبر است، و از مهارتهای اولیهٔ اجتماعی برخوردار نیست. و از آنجا که همیشه مادر تصمیم گیرنده اش بوده است، در فکرکردن روی مسائل زندگانی با اشکال مواجه می شود. او نمی تواند از درون و اطراف خویش، آگاهی زیادی پیدا کند. او بین علت و معلول رابطه‌ای برقرار نمی کند و با توضیحات افسونگر و غیر واقعی راضی می شود. این قبیل کودکان در ناسازگاری همیشه موجود بین وابسته بودن به مادر و آرزویی تیره و تار برای کسب استقلال داخلی،[6] انرژی زیادی مصرف می کنند. والدینی که بیش از حد از کودکانشان حمایت می کنند، در صورتی که بخواهند آنها از دیگران بی نیاز باشند، باید از کمك تخصصی بهره‌مند شوند.

والدینی که اخلاق بچه‌گانه دارند

کودکان، حامی و بازیچهٔ مادر ـ بعضی از زنان که مادر می شوند قادر نیستند براحتی با کودکانشان رابطه‌ای محکم و پایدار داشته باشند. آنها با اینکه ممکن است خوشیهای زودگذری با کودکشان داشته باشند و همچون کسی که با یك عروسك بازی می کند، با او بازی کنند، اما قادر

۵. «خود» یا «من» یا «نفس»، در فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد اینچنین تعریف شده است: ۱ـ تجربه و آگاهی یك فرد از خود یا تصوری که وی از خود دارد و او را از دیگران مشخص می کند. ۲ـ در روانکاوی به جنبهٔ شعوری روان گفته می شود که رابط میان احتیاجات غریزی و حقایق محیط است و نقش اساسی حفظ کمال و تمامیت شخصیت و سازش شخصی را به عهده دارد.

6. autonomy

نیستند بار مادر بودن را بردوش بکشند.

آنها خودشان نیاز به مراقبت مادرانه دارند و آن را از کودکانشان طلب می کنند. دراین جور خانواده ها که نقش ها به قول معروف درهم ریخته اند، این مادرها از کودکشان می خواهند که آنها را تأمین کند و درخدمت آنها باشد. کودکان خود را ناچار می بینند که از مادر حمایت کنند، سرگرمش سازند، و برای او دلواپس باشند. و از آنجا که نمی توانند این خواسته‌ها را برآورده سازند، دائماً احساس ناتوانی و اضطراب می کنند. آنها بدون درك معنا و مفهوم کودك بودن و با احساس گناه بزرگ می شوند و همیشه هم خود را سرزنش می کنند. مادرانی که از این نوع باشند، نیازمند کمك هستند تا رشد کنند و بالغ شوند.

والدین الکلی

طوفانهای ناگهانی و غیبتهای گاه بگاه ـ کودك یك پدر و مادر الکلی در معرض طوفانهای ناگهانی غیر قابل درکی قرار می گیرند. کودك می بیند که پدر و یا مادرش به شیوه ای وحشت آور و غیر قابل پیش بینی، رفتار و خلق وخویش را تغییر می دهد. او می داند که دراین جور مواقع، هیچ چیز نمی تواند جای بطری مشروب را برای آنها بگیرد. کودك فکر می کند که بی یار ویاور است و او را رها کرده اند.

مناظر این میگساریها هرگز از ذهن کودك محو نمی شوند. کودك می بیند که سمبل امنیت خاطر و خاطرجمعی او در پیش پایش درهم می شکند و فرو می ریزد. او پدر و مادرش را در دنیای ماورای درك یا دسترسش می بیند و درمی یابد که پدر و مادرش دراین دنیا گیج و سرگردانند و وجود خودشان راحتی باز نمی شناسند. او پدر و مادرش را ضعیف و یاوه گو، گریان و ستمگر می بیند. حتی شاید مجبور شود که با بیماری و حالت تهوع والدینش مقابله کند و از پدر و مادر خود پرستاری بعمل آورد.

پدر و یا مادر میگسار ممکن است کودکانش را خیلی زیاد دوست بدارد، اما به خاطر مشکلات خودش قادر به مراقبت دایمی و پایدار از آنها نیست. برای آنکه این قبیل والدین بتوانند بر مشکلاتشان فایق آیند، بایستی آنان را از کمك تخصصی بهره مند ساخت.

والدین اغوا کننده

نیاز به حجب و حیای کامل ـ بعضی از والدین از این نکته آگاه نیستند که بچهٔ خودشان ممکن است از نظر جنسی و شهوانی به آنها بنگرد و نسبت به آنها واکنش جنسی از خود نشان دهد. در نتیجه، ممکن است بدون آنکه بدانند کودکشان را از لحاظ جنسی به خودشان متمایل

سازند. پدری که در حضور دخترش لباس عوض می کند، یامادری که پسرهای بچه مدرسه ای خود را هنوز به حمام می برد و خودش آنها را شستشو می دهد، باعث پدید آمدن خیالات و احساسات جنسی می شود. بعضی از والدین به کودکان بزرگترشان اجازه می دهند که با آنها دریك تختخواب بخوابند، و مانع از انجام نوازشهای متقابل و افراطی نمی شوند. برخی از والدین هیچ اشکالی دراین نمی بینند که دهان بچه هایشان را ببوسند یا سفت و محکم و مدتی طولانی آنها را در آغوش بگیرند. برخی دیگر از والدین با معادلهای لفظی با کودکان عشقبازی می کنند، انگار که این بچه ها عشاق آنها هستند و بایستی رفتار عاشقها را داشته باشند. بعضی از مادرها عاشق این هستند که با پسرانشان برقصند و حرکات زشتی با آنها انجام بدهند.

این گونه رفتار آثار مخربی بر رشد جنسی کودکان برجای می گذارد. دخترانی که تحت نفوذ پدرهای اغوا کننده پرورش یافته اند تمایل دارند که با مردان بزرگتر رابطهٔ جنسی برقرار کنند، و پسرهایی که مادران اغوا کننده داشته اند ممکن است از انگیزه های جنسی سرشار شوند و به طور زودرس به روابط جنسی کشانده شوند. برعکس، برخی از کودکان نیز ممکن است آنچنان از برخوردهای جنسی پدر و یا مادرشان وحشتزده شوند که وقتی بالغ شدند به طور کلی از مسائل جنسی پرهیز کنند یا اینکه با اعضای گروه جنسی خودشان به دنبال رسیدن به لذت جنسی باشند. والدین اغوا کننده را بایستی روان درمانی کرد.

والدین طرد کننده

طرد جسمانی و طرد عاطفیـ بسیاری از والدین حتی نمی توانند در نظرشان مجسم کنند که مادری براستی از بچه اش متنفر است. آنان گزارشات مطبوعاتی مربوط به کودکان آزار دیده و طرد شده را که می خوانند، دچار وحشت می شوند. آنها حتی نمی توانند باور کنند که بتوان به طرد جسمانی یك کودك اندیشید.

برعکس، طرد عاطفی کودك شایعتر است. تعداد قابل توجهی از والدین، عشق و محبت لازم برای رشد کودکان را به آنها نمی دهند. طرد عاطفی از عوامل زیادی ناشی می شود، عواملی همچون: رشد نیافتگی، خودشیفتگی،[۷] و عدم پذیرش نقش جنسی.

۷. خود شیفتگی یا «Narcissism» (نارسیسیسم)، در فرهنگ علوم رفتاری شعاری نژاد چنین تعریف شده است: ۱ـ عشق ورزی به خود. ۲ـ تمایل غیر عادی شخص به اینکه از تحسین و پرداخت به بدن خود، احساس لذت جنسی کند. ۳ـ خود دوستداری افراطی است که به عقیدهٔ روانکاوان یك پدیدار طبیعی است و درنخستین مراحل رشد روان ـ جنسی (psychosexual) پیدا می شود. این پدیدار روانی با توجه بیشتر شخص به خود و شئون مخصوص خودش، مشخص می گردد به طوری که مرکز عشق جنسی، خود شخص می شود. عاملی که بیش از هرچیز به پیدایش این بیماری کمك می کند منزوی شدن کودك از اطرافیانش در اثر کینه و ترس است.

طرد عاطفی اشکال گوناگون دارد. ممکن است به این شکل باشد که از کودک دائماً عیبجویی کنند و از او بخواهند که رفتارش را به حد کمال برساند و از این طریق بکوشند که او را طرد کنند، یا ممکن است به این شکل باشد که نسبت به کودك خود بیعلاقگی نشان دهند و از او کناره گیری کنند. طرد عاطفی حتی شاید تغییر شکل دهد و به صورت مراقبت بیش از حد و حمایت افراطی نمایان شود.

کودکان طرد شده پیغامی ناسالم و غیر طبیعی از والدین خود دریافت می کنند: «بازندگی خودت مزاحم من یکی نشو. هرچه زودتر بزرگ شو و بزن به چاك.» این قبیل والدین آرزویشان این است که دوران نوزادی و کودکی فرزندشان تمام شود تا خودشان از انجام وظایف و کارهای روزمرهٔ ناخوشایند خلاصی یابند. آنان دهها جور پیغام ناسالم به کودکان ارسال می کنند، توالت رفتن را با شتاب و عجله یادشان می‌دهند، و مسئولیتهایی را برآنها تحمیل می کنند که کودکان آمادگی عهده‌دار شدنشان را ندارند. ازاین رو، این کودکان که خیلی زود خودمختاری درانجام کارها را بدست می آورند، از این واهمه دارند که نتوانند درکارها موفق شوند و آنگاه مورد انتقاد والدین قرار گیرند. آنها انتظار دارند که مورد اتهام و سرزنش دیگران واقع شوند و برای دفاع از خودشان مجبورند که از انبوهی از مشاجره ها و بحثها استفاده کنند. آنان به نحوی زندگی می کنند که گویی در دادگاهی حاضر شده اند و اکنون بایستی حقانیت وجود واقعیشان را باثبات برسانند. آنها به قدری مورد آزار «گناهان» مرتکب نشدهٔ گذشته و مراقب گریززدن از خطرات آینده هستند که کارهای فعلی را نمی‌توانند بخوبی انجام دهند.

این کودکان دائما گرفتار فکر کردن دربارهٔ خطر ودفاع هستند، و این گرفتاری فکری آنان باری سنگین است که آنها را از لحاظ احساسی خسته می‌سازد و از لحاظ جسمانی نیرویی برایشان باقی نمی گذارد. این قبیل کودکان و والدینشان اگر بخواهند به اندکی خوشبختی دست پیدا کنند، بایستی از کمك تخصصی بهره‌مند شوند.

والدینی که بیش از حد وظیفه شناس هستند

خوشبختی در یك دیس طلایی- بسیاری از والدین وظیفه شناس در پرورش کودکانشان محتاج راهنمایی اند.این والدین ممکن است مهربان و ازخود گذشته باشند، اما بیش از حد به کودکشان توجه نشان می‌دهند. آنها مصمم هستند که کودکشان را به خوشحالی وادارند، حتی اگر این کار آنها را بکشد. آنها می کوشند هرگونه محرومیت و ناامیدی احتمالی را از زندگی کودکشان دور کنند، حتی اگردراین کار، خودشان ناامید و فرسوده شوند.

خوشبختی، به بهترین شکل، یك هدف غیر واقعی بحساب می آید. خوشبختی یك مقصد

نیست. خوشبختی نوعی سفر است. خوشبختی درخود خوشبختی خلاصه نمی شود. خوشبختی از کار کردن، بازی کردن، عشق ورزیدن، و زندگی کردن حاصل می شود. زندگی، به طور ضروری مستلزم تأخیری بین میل و ارضای میل، و بین برنامه و اجرای برنامه است. به عبارت دیگر، زندگی مستلزم ناامیدی و تحمل ناامیدی است.

ما همان گونه که مجبور نیستیم از پیش به یك بیماری فکر کنیم، همان طور نیز مجبور نیستیم از پیش به فکر ناامیدی باشیم و برای آن برنامه ریزی کنیم.اما وقتی کودك دچار ناامیدی می شود، پدر یا مادر لازم نیست خود را افسرده سازند. وقتی کودك گریه می کند، لازم نیست که مادر پشتك بزند یا شکلك دربیاورد تا کودك را دوباره بخنداند. وانگهی، کودکان به یك مدیریت عاقلانه نیاز دارند که این مدیریت براساس گناه یا فداشدن مادر بدست نمی آید.

وقتی کودك در برابر خواهشهای منطقی و خواسته های ملایم ما با گریه و کج خلقی واکنش نشان می دهد، بهترین کار این است که روی اجرای خواسته ها پافشاری کنیم و با طوفان بپاخاسته بسازیم. تسکین و دلداری دادن کودك، طوفان را از بین نخواهد برد. باوجود تلاشهای ما، بعضی از ابرها خواهند بارید. تنها کار عملی در یك چنین موقعیتی این است که منتظر باشیم تا طوفان برطرف شود و نگذاریم که سرمای آن آسیبی به ما بزند. کودکان از توانایی ما برای خونسرد بودن و همدرد باقی ماندن در این موقعیت نیرو می گیرند و آسایش خاطر پیدا می کنند.

والدینی که از هم جدا شده اند

تظاهر به صمیمیت ـ طلاق، همچون قطع عضوی از بدن، برای آنانی که گرفتارش می شوند تجربه ای تکاندهنده است. طلاق برای والدین پایانی است برای بسیاری از رؤیاها و آرزوهای گرامی داشته شده. و برای کودکان ممکن است پایان دنیا بنظر برسد. درمیان تلخی و آشفتگی یك جدایی خانوادگی، والدین بایستی روشی را در پیش گیرند که حداقل آسیب را به کودکان برساند.

بدترین کاری که والدین می توانند انجام دهند این است که از کودکشان به عنوان سلاحی برای انتقام گرفتن از یکدیگر استفاده کنند. احساسات ناپخته وخام هستند، فرصت هم دردسترس است، و وسوسهٔ انجام این کار نیز زیاد است. یکی از والدین ممکن است مورد سرزنش و بدنامی دیگری واقع شود، و کودکان ممکن است مجبور یا تحریك شوند در دعواهایی که برسر وفاداری، سرپرستی، پول، تعلیم و تربیت، و دیدوبازدیدها صورت می گیرد، از پدر یا از مادر جانبداری کنند. اثر آن روی کودکان می تواند فاجعه آمیز باشد.

والدینی که از هم جدا شده اند برای آنکه بهترین کار را صورت داده باشند، می توانند با

وجود زن و شوهر نبودن، پدر و مادر باقی بمانند. البته این کارآسانی نیست، چرا که درطول آن، والدین جدا شده ناچارند درمیان تلخی و نفرت، تظاهر به صمیمیت بکنند. کمك تخصصی ممکن است والدین را قادر سازد تا شکایاتشان را با روشی بی طرفانه تر و صحیح تر برطرف سازند و کاری را انجام دهند که واقعاً برای کودکانشان بهترین است. دراین زمینه، دکتر «جی.لوئیزدیسپرت»[۸] درکتاب خود تحت عنوان «کودکانی که والدینشان طلاق گرفته اند»[۹] می نویسد که «مرد و زن شاید نتوانسته باشند در ازدواجشان موفق باشند. اما بااین حال، می توانند از طلاق به یك موفقیت دست پیدا کنند. با تلاش... عقل و راهنمایی... آنها می توانند طلاقشان را به یك تجربهٔ مفید تبدیل کنند، تجربه ای مفید که ازدواجشان هرگز بدان حد نرسید.»

8. Dr.J.Louise Despert

9. Children of Divorce

سخن آخر

راه حلهای جدید ارائه شده دراین کتاب فقط زمانی می توانند از بار وظایف پدر و مادر بودن بکاهند که بدقت و به طور مناسب بکار روند و در بکارگیری آنها والدین راه حلها را با موقعیتها تطبیق دهند. کودکان در برابر خواسته های ما به طور یکسان واکنش نشان نمی‌دهند. هریك، واکنش‌های خاص خودشان را دارند: برخی از کودکان خواسته های مارا می‌پذیرند، آنها بآسانی تغییر دادن عادات و روابطشان را قبول می کنند. برخی دیگر از کودکان، که محافظه کارترند، تا ما اعتراض نکنیم و یادآور نشویم، دست به تغییر عادات و رفتارهایشان نمی‌زنند. برخی دیگر هم آدمهای مرتجعی هستند: آنها به طور جدی در مقابل هرگونه «نظم نوین» در زندگانیشان مقاومت می‌کنند. بکارگیری آگاهانه و عاقلانهٔ روشهای جدید بایستی جوهر اساسی شخصیت و خلق‌وخوی کودك را نادیده باقی نگذارد.

درروابط بشری، سرانجام کار به وسایل انجام کار، و نتیجهٔ کار به روند انجام کار بستگی دارد. شخصیت و منش کودك فقط زمانی شکوفا می شود و پیشرفت می کند که روشهای تربیت کودك مبنی بر حس احترام و همدردی باشند. امید این است که این روش نوین در تعلیم و تربیت کودك، باعث شود که والدین در رابطهٔ تحریك آمیز و حساس بین خود و کودك، حساسیت عمیقتری نسبت به احساسات کودکشان پیدا کنند و بیش از پیش جوابگوی نیازهای کودك باشند.

تعریف‌نامهٔ روان شناسی*

۱ـ آسان‌گیری، مجازسازی Permissiveness

در روان شناسی رشد و تکامل، اجازه دادن به یك کودك است که افکار و احساساتش را به صورتی بیان نماید که از لحاظ شناختی و عاطفی متناسب سن و تجربه‌اش می‌باشد.

۲ـ آموزش مسائل جنسی، تربیت جنسی Sex-education

۱ـ تربیت مربوط به اعمال و مسائل توالد و تناسل.

۲ـ تربیتی که به آماده ساختن فرد برای فهمیدن و کنترل تحریکات و رفتار جنسی خود اختصاص دارد.

۳ـ تربیتی که اصول و مسائل فردی و گروهی مربوط به دو جنس مهم بشری یعنی مرد و زن را مورد بررسی قرار می‌دهد.

۳ـ احترام به نفس، مناعت (مناعت طبع) Self-esteem

احساس ارزش شخصی خود.

۴ـ احساس (احساسات) Feeling

۱ـ به طور کلی هرگونه حالت آگاهی یا تجربه

۲ـ مخصوصاً یك حالت عاطفی.

۵ـ ارتباط (بستگی) Communication

* برخوانندگان واجب است برای درك بهتر و اصولیتر مطالب ارائه شده در این کتاب، مفاهیم تعریف شده را با دقت و حوصله مطالعه فرمایند. برای تهیه اکثر این تعریفهای روانشناختی از فرهنگ علوم رفتاری، تألیف دکتر علی‌اکبر شعاری‌نژاد استفاده شده است ـ م.

۱ـ انتقال افکار و عقاید یا مفاهیم و معانی به دیگران به وسیلهٔ رمز (سمبول).

۶ـ استقلال (خودمختاری) Autonomy

درتئوری شخصیت «اریکسن» (E.Erikson) عبارت است از یك احساس سالم فرد از شایستگی، استقلال، و اعتماد به نفس که از موفقیت وی در گذشت از مراحل گوناگون رشد و تکامل شخصیت ناشی می‌شود.

۷ـ استقلال Independence

۱ـ بی‌نیازی به اعتماد بردیگران و کمك و راهنمایی آنان.

۲ـ نبودن همبستگی سببی یا علّی میان پدیدارها و اشیا یا دو متغیر.

۸ـ اضطراب، تشویش، نگرانی، دلواپسی Anxiety

یك نوع ترس و اضطراب شدیدی را گویند که علت آن معلوم نیست و به هدف یا حادثهٔ معینی متوجه نمی‌باشد.

۹ـ انتقاد، نقدگرایی Criticism

۱ـ آزمایش دقیق و بیغرض مفهوم، معنا، سازش درونی، ارزش و... هرچیز.

۲ـ شرح و بیان علتها و دلیلها برای معلوم و مشخص ساختن عیبها و اشتباهات.

۱۰ـ انضباط نفس، انضباط شخصی، انضباط ذاتی Self-discipline

کنترل عمری رفتار و تحمل به پذیرش مسئولیت انجام دادن وظیفه‌ای، یا کنترل رفتار فعلی برای بدست آوردن خوشیها و رضایت خاطرهای جامع و بیشتر؛ مترادف خودداری .(Self-control)

۱۱ـ انطباق، همانند سازی Identificqtion

۱ـ یکی از مکانیزمهای دفاعی روانی است که در آن شخص خود را ناخودآگاه با فرد یا سازمانی که معمولاً دارای مقام یا موقعیت خاصی است همانند می‌کند.

۲ـ تمایل اشخاص باهدفها، افکار، یا تجارب مشترك به اینکه با شخص دیگری همانندی احساس کنند.

۱۲ـ بدرفتاری Misbehavior Misconduct

۱ـ هر عمل و رفتار بد یا انحراف از اصول و آداب عمومی ـ قوانین اجتماعی.

۲ـ مراعات نکردن قانونها و نظامها و متوسل شدن به مخالفت و سخت رفتاری.

۱۳ـ پرخاش، پرخاشگری (تهاجم، تعدی) Aggression-aggressiveness

۱ـ عمل خصومت، عملی که موجب ترس یا گریز حیوان دیگر می‌شود.

۲ـ نوعی رفتار است که رنگ تهاجمی دارد و از خطر و سختی نمی‌هراسد بلکه بدان میل می‌کند.

۳ـ میل انسان به انجام دادن هر نوع عمل شدید و مؤثری است که با صفات دفاع از خود،

غنیمت شمردن هر فرصت برای اظهار وجود، یا برقرار ساختن اصول و عقایدی که خود به آنها ایمان دارد، ممتاز و مشخص می‌شود که مخالف آن میل گریز و اجتناب از خطر یا ناسازگاری به وسیلهٔ «کناره گیری» است.

۴ـ رفتاری که هدفش ضرر رساندن به یك موجود زنده یا جانشین آن است.

۱۴ـ ترس، بیم Fear

یکی از هیجانهای شدید و تند اصلی است که در نتیجهٔ احساس خطر و فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیك پیدا می‌شود و با تغییرات بدنی زیاد و رفتار گریز همراه است.

۱۵ـ تنش Tension

۱ـ احساسهای طبیعی که از فشار یا کشش و انقباض عضلانی نتیجه می‌شوند.

۲ـ وضع یا حالت اضطراب که هنگام آمادگی برای عملی، مخصوصاً دراوضاع تهدیدآمیز پیدا می‌شود.

۳ـ کشش یا فشار عاطفی.

۱۶ـ تهدید Thredt

خطر ارضا نشدن احتیاج.

۱۷ـ جنسی روانی، روان جنسی Psychosexual

۱ـ مربوط به جنبه‌های روانی و عاطفی جنسیت یا تمایلات جنسی است.

۲ـ اعمال روانی که علت و مبدأ آنها یك عمل بدنی جنسی است.

۱۸ـ حس گناه Guilt, sense of

احساس رنجاوری که از رفتار یا افکار و آرزوهایی که با آرمانهای اخلاقی شخصی منطبق نیستند در فرد بوجود می‌آید و همیشه با احساس حقارت و ترس از تنبیه همراه است.

۱۹ـ حسادت، رشك، حسد Envy

احساس ناخوشایندی است که از مشاهدهٔ پیشرفت دیگران یا نداشتن آنچه آنها دارند در شخص پیدا می‌شود.

۲۰ـ حسادت، رشك، حسد Jealousy

۱ـ حالت هیجانی پیچیده ای است که شامل احساس نفرت و رنجش است و هدف مخصوص آن، تملك انحصاری یك چیز محبوب است اعم از اینکه این چیز یك زن یا شخص دیگر، و یا قدرت، شهرت، و ثروت باشد.

۲ـ شك و بدگمانی به دیگران.

۲۱ـ حمایت افراطی یا بیش از حد Over Protection

زیاده روی درتوجه و رسیدگی به کودك بیش از میزان ضروری و بازداشتن او از پرداختن به

مشکلات و مسائلی که برخورد با آنها برای رشد و تکامل عادی ضرورت دارد.

۲۲ـ خودِ خیالی (خودپنداری) Self-image

خود (Self) آنچنانکه فرد تصویرش می کند یا خیال می کند که باشد. خود خیالی ممکن است تفاوت زیادی باخود واقعی داشته باشد.

۲۳ـ خشم Anger

واکنش هیجانی است که در اثر جلوگیری یا خنثی کردن میل فرد به وسیلهٔ یك عامل هیجانی ناخوشایند، تحریك می شود.

۲۴ـ خیال، خیالبافی Fantasy

یکی از مکانیزمهای دفاعی «خود» (ego) است که شخص به وسیلهٔ آن از دنیای واقعی می گریزد و امیال و آرزوهای خود را با موفقیتهای خیالی ارضا می کند.

۲۵ـ خستگی Fatigue

۱ـ کاهش توانایی انجام دادن کار، خواه کار بدنی باشد یا ذهنی.

۲ـ آسیب دیدن عمل دستگاههای حسی، عصبی، یا عضلی که درنتیجهٔ انگیزش و فعالیت مداوم پیدا می شود.

۳ـ بیزاری و سیری که یك احساس بدنی خاص می باشد.

۲۶ـ دمدمی مزاجی، تناقض عاطفی، دوگانگی عاطفی Ambivalence

۱ـ حالتی را گویند که شخص یك چیز یا شخص را دوست می دارد و فوراً از آن منتفر می شود (تناوب سریع عواطف).

۲ـ با هم بودن عواطف، گرایشها، یا ویژگیهای مخالف هم دریك فرد.

۲۷ـ دشمنی، خصومت Hostility

نوعی واکنش یا تمایل عاطفی به خرابکاری و وارد کردن زیان و ضایعه و زخم به آنچه درنظر شخص، منبع ناکامی یا تهدید اوست.

۲۸ـ رفتار Behavior Behaviour

۱ـ هر فعالیت و عملی که موجود زنده انجام می دهد و متضمن کارهای بدنی آشکار و پنهان، اعمال فیزیولوژیك، عاطفی و فعالیت عقلی می باشد. این اصطلاح برای هرعمل خاص یا مجموعهٔ اعمال بکار می رود.

۲ـ یك بازتاب یا مجموعهٔ بازتابهای فرد نسبت به یك وضع.

۳ـ یك حرکت و جنبش (عضلی یا غدی)، ترکیبی از حرکات، یا محموعهٔ حرکات.

۴ـ به نظر گروهی از رفتارگرایان، منظور از رفتار، عمل عضله ها و غده های ظاهری است که مشاهدهٔ آنها ممکن می باشد.

۵ـ آنچه ما می‌کنیم؛ روش کار شخص دریك وضع و موقعیت خاص و معین.

۲۹ـ رفتار اجتماعی Social behavior

۱ـ رفتاری که از حضور و رفتار اشخاص دیگر متأثر می‌شود.

۲ـ رفتاری که با جامعه یا جمعیت منظم، کنترل می‌شود.

۳ـ رفتاری که برای توجیه یا نفوذ در دیگران سرمی‌زند.

۴ـ رفتار گروهی.

۳۰ـ رفتار پرخاشگرانه (متجاوز) Aggressive behavior

اعمال و پاسخهای رفتاری یك موجود زنده که کیفیت پرخاشگری را نشان می‌دهند.

۳۱ـ رقابت (پیشجویی) Competition

در روان شناسی به فعالیت عمدی یا غیر عمدی گفته می‌شود که فرد یا جمع برای غلبه بر دیگران یا بدست آوردن بیشتر یك چیز واحراز درجهٔ عالی آن را انجام می‌دهد. این رقابت گاهی ممکن است میان فرد و گذشته‌اش و یا جامعه و گذشتهٔ آن ایجاد شود.*

۳۲ـ روان درمانی Psychotherapy

درمان بیماریهای روانی و اختلالهای عصبی و مشکلات شخصی با فن و روشهای روان شناسی است.

۳۳ـ سلامت روانی، سلامت عقلی Mental health

به آن حالت نسبتاً ثابت شخص گفته می‌شود که می‌تواند خوب سازش کند، رغبت و ذوق زندگی دارد؛ خود تحققی (Self-realization) یا خود سازی است.

۳۴ـ شخصیت Personality

آلپورت (G.W.Allport) روان شناس آمریکایی دربارهٔ شخصیت، پنجاه تعریف آورده است که همهٔ آنها را می‌توان در سه گروه خلاصه کرد:

۱ـ شخصیت همان تأثیرات یك فرد دراجتماع است.

۲ـ واکنشها و پاسخهای فرد به محرکهای گوناگون است.

۳ـ شخصیت، متغیری است میان محرکها و پاسخها.

و از مجموع تعریفهای نامبرده می‌توان تعریف کلی زیر را بدست آورد:

شخصیت مجموعهٔ منظم، متکامل، و نسبتاً ثابت خصایص و رفتارهای بدنی، عقلی، و اجتماعی فرد است که او را از دیگران مشخص می‌سازد و موجب سازگاری او با محیط، بویژه، محیط اجتماعی می‌شود.

---

* «رقابت»، با این مفهوم، درصفحهٔ ۱۳۶ کتاب بکار رفته است ـ م.

۳۵ـ ضعف جنسی، ناتوانی (ضعف، عنن) Impotence

۱ـ احساس ناتوانی در کنترل جریان و راه حوادث.

۲ـ ناتوانی مرد درعمل آمیزش.

۳۶ـ طرد، رد Rejection

۱ـ بی‌ارزش دانستن یك چیز و کنار گذاشتن آن.

۲ـ آرزوی شخص به اینکه از چیزی آزاد شود یا با آن شناخته نگردد چنانکه والدین، فرزند خود را طرد می‌کنند تا از نسبت او به ایشان آزاد شوند.

۳۷ـ طرز رفتار، سلوك Conduct

۱ـ رفتار شخص دریك زمان کوتاه یا دراز مدت، و تمام اعمال فرد را شامل می‌شود.

۲ـ آن نوع رفتار فرد را گویند که از روی بصیرت و پیش‌بینی سر می‌زند، بویژه از نقطهٔ نظر معیارهای اخلاقی.

۳۸ـ عشق Love

۱ـ یك احساس (Feeling) است که با وجود گوناگونی وتنوع جنبه‌های رفتاری و مضمون عقلی، دارای یك کیفیت واحد و خصوصی است؛ محبت، احساس وابستگی به یك شخص (گاهی یك چیز)، دوست داشتن قوی.

۲ـ عاطفه‌ای که احساس غالب برآن، محبت است و هدفش بستگی به یك شخص دیگر و احساس خوشی و آسایش خاطر ازاو می‌باشد.

۳ـ در روانکاوی، هیجان اولیه و نامشخص جستجوی لذت است.

۳۹ـ کارآیی، کارآمدی Efficiency

۱ـ نسبت انرژی مصرفی درکاری که یك مکانیسم انجام می‌دهد.

۲ـ کمترین زمان یا انرژی مصرفی برای بیشترین کار انجام شده.

۳ـ نسبت داده (input) و ستانده (output)یا ورودی و خروجی یاداده و بازده.

۴۰ـ کنجکاوی curiosity

میل و علاقه به تحقیق و بررسی، مشاهده یك چیز تازه و کسب اطلاعات دربارهٔ آن.

۴۱ـ گریز از مدرسه Iruancy

غیبت عمدی دانش‌آموز از مدرسه بدون اطلاع و موافقت خانواده‌اش و بدون اینکه عذر موجهی داشته باشد.

۴۲ـ مسئولیت Responsibility

۱ـ مسئول و متعهد اعمال و نتایج آنها بودن؛ وضع شخص بزرگسال عادی که می‌تواند قوانین، آداب ورسوم، ومقیاسها ومعیارها را مراعات کند ودرصورت عدم رعایت، مورد مجازات قرار می‌گیرد.

۲ـ گرایش به پذیرش همان حالت یا وضع مذکور.

۳ـ منش انجام دادن وظایف.

۴۳ـ نارسی، رشد نیافتگی Immaturity

۱ـ در یك موجود زنده یا دستگاهها یا وظایف واعمال آن که به حداکثر رشد و تکامل خود نرسیده باشد.

۲ـ رفتاری که به سن قبلی یا مرحلهٔ پیش از تکامل اختصاص دارد.

۴۴ـ ناسازگاری، تعارض، کشمکش درونی، تضاد Conflict

تعارض میان آرزوها، و امیال، هدفها و... که اگر شخص راه حل مناسبی پیدا نکند به یك نوع ناراحتی روانی و فشار روحی منجر می شود مانند حالت شخصی که دریك زمان معین باید در دو محل مختلف حاضر شود.

۴۵ـ نشانه Symptom

۱ـ یك واقعه که به وجود چیزی دلالت می کند.

۲ـ هرگونه واقعه یا نشانی که وجود بیماری یا اختلالی را نشان دهد.

۴۶ـ نفس، خود، من Ego

۱ـ تجربه و آگاهی یك فرد از خود یا تصوری که وی از خود دارد و او را از دیگران مشخص می کند.

۲ـ در روانکاوی به جنبهٔ شعوری روان گفته می‌شود که روابط میان احتیاجات غریزی و حقایق محیط است و نقش اساسی حفظ کمال و تمامیت شخصیت و سازش شخصی را بعهده دارد.

۴۷ـ واکنش Reaction

۱ـ در روان شناسی، عملی که یك موجود زنده هنگام تحریك انجام می‌دهد، یك روش نسبتاً ساده عمل وقتی که یك محرك خارجی باعث آن می‌شود.

۲ـ در روانپزشکی، ترکیبی از رفتارها است که دسته‌ای را تشکیل داده و نوع مشخصی از بیماری را بوجود می آورند.

۴۸ـ وجدان اخلاقی، ضمیر، شعور Conscience

۱ـ نظام و روش فردی برای تشخیص و ارزیابی رفتار فعلی و آینده، احساسات، یا منظورهای خود از نقطهٔ نظر اخلاقی است.

۲ـ آمیخته و مجموعه‌ای از انگیزه‌های اخلاقی، مفهومها، آرا و معتقداتی که شخص را به رهبری و تشخیص رفتار، احساسات و منظورهایش متمایل و متوجه می سازد.

۳ـ روش شخص درارزیابی رفتار و قصدهای خود اصطلاح فراخود یا من برتر (Super-ego) فروید کوششی است برای بیان و تفسیر روانشناختی اصل، ماهیت، رشد و تکامل، و عمل و وظیفهٔ

ضمیر.

۴۹ـ همچشمی، رقابت Emulation

کوشش آگاهانه برای همسان ساختن یا برتر ساختن خود در فعالیت بردیگران.

۵۰ـ همچشمی، رقابت Rivalry

کوشش برای بدست آوردن یا انجام دادن همان چیز یا کاری که دیگران دارند یا انجام می‌دهند بدون اینکه کشمکش مستقیمی موجود باشد.

۵۱ـ همدردی، تعاطف Sympathy

۱ـ شرکت در احساسات دیگران یعنی خوشحال شدن به خاطر خوشحالی دیگران و ناراحت و متأسف شدن به خاطر ناراحتی آنها.

۲ـ رابطه‌ای که دو یا چند چیز را گردهم می‌آورد به طوری که تحریك یکی از آنها به پاسخ همانند در دیگریها منجر می‌شود.

۵۲ـ هم‌نژاد، هم‌نیا Sibling

اصطلاحی است که به رابطه میان برادر و برادر، خواهر و خواهر، یا برادر و خواهر اطلاق می‌شود؛ برادر یا خواهر از اجداد واحد که همشکم یا همسان نیستند.